

[illegible]



P King

1776–1839

Capitaine Commandant **LEFEBURE**
du Régiment des Grenadiers de Belgique
Adjoint d'État-Major
Directeur de l'École militaire de gymnastique et d'escrime
Chevalier de 1re classe de l'Ordre de l'Épée de Suède

L'Éducation Physique en Suède

« Une méthode de gymnastique vaut ce qu'elle produit. »





Ouvrage orné de 114 gravures

1903

Hommage respectueux

A Son Altesse Royale le Prince Héritier

Gustave de Suède & de Norvège,

qui a daigné nous faire l'insigne honneur d'accepter la dédicace de cette étude sur l'Education physique en Suède.

PRÉFACE

On parle beaucoup de la gymnastique suédoise, mais bien peu de personnes en connaissent l'esprit. Je m'occupai activement de la question d'éducation physique dès 1876 *et, à cette époque en France, il ne m'était encore rien parvenu de net sur cette méthode; on en avait une vague notion, on croyait qu'elle n'était applicable qu'aux malades et quelques praticiens usaient de ses procédés d'ailleurs fortement dénaturés.*

Le besoin de mettre de l'ordre dans le chaos de notre gymnastique m'avait fait méditer la question; j'avais même esquissé un système rationnel de gymnastique basé sur les effets à obtenir sur le corps humain lorsque, dans la mission en Suède que j'obtins en 1890 *avec M. le Dr Lagrange, j'eus le grand plaisir de voir mises en pratique et magistralement systématisées bien des choses que j'avais conçues par la réflexion et l'observation.*

Mais j'avoue avoir eu beaucoup de peine à me faire expliquer le système de Ling. Ce n'est certes pas faute de bonne volonté et d'amabilité de la part de nos hôtes, je n'ai jamais reçu nulle part plus cordial accueil, mais c'est surtout parce que les documents techniques précis m'ont manqué. Je ne suis probablement pas le seul à ressentir ces impressions; il était donc

nécessaire de présenter au public, dans tous ses détails, un état de l'éducation physique en Suède.

Personne n'était mieux préparé que M. le commandant Lefebure pour le faire, ayant séjourné en Suède une année comme envoyé du gouvernement de S. M. le Roi des Belges, ayant pratiqué lui-même les exercices et fraternisé avec le corps des officiers suédois.

Les documents graphiques et techniques rapportés par l'auteur contribueront à remettre les choses en leur vraie place, en fournissant aux discussions des faits positifs ignorés ou laissés intentionnellement dans l'ombre par les contradicteurs.

Nous le félicitons donc d'avoir pris cette initiative qui permettra de dissiper des malentendus et de rétablir bien des faits erronés. A la lecture de cet ouvrage, l'on s'étonnera que le système de Ling ait donné lieu à tant de polémiques violentes, alors qu'il est l'expression du simple bon sens. Lorsqu'on s'élève à un point de vue général, on ne peut s'expliquer les disputes d'écoles que par les intérêts vulgaires qu'elles froissent. Ces disputes n'ont d'ailleurs aucune importance pour l'éducateur qui recherche uniquement les meilleurs moyens d'être utile à la jeunesse.

Ling part de principes vrais et, dans l'application, les moyens sont toujours adaptés au but poursuivi.

Son système, tel qu'il est actuellement enseigné en Suède, peut présenter des minuties dans les détails d'application, par suite de l'intransigeance de quelques-uns de ses successeurs, on ne lui enlèvera pas sa qualité fondamentale, d'avoir le premier et le mieux posé le problème de l'éducation physique et de l'avoir en grande partie résolu.

Ce qui existe en Suède est admirable et témoigne de la sagesse et de la volonté d'un peuple fort, supérieur à nous sous le rapport de la discipline et de la conception de l'éducation physique.

Ling a spécialement visé le milieu scolaire, d'où le souci constant de la méthode; mais il ne faut pas oublier que l'écolier suédois complète son éducation physique par des jeux et des sports nationaux. Aussi, la gymnastique classique suédoise, parfaite au point de vue du développement et de la rectification du corps, ne saurait être accusée d'être trop exclusivement esthétique et de n'avoir qu'un effet hygiénique insuffisant.

Le système suédois est remarquable sous le rapport de la simplicité des exercices, de leur gradation, de leur classement; il remplit justement les lacunes graves de nos systèmes d'éducation. Il faut donc en prendre les principes, ils ont pour base la physiologie humaine elle-même; mais il n'est nullement nécessaire d'en suivre toujours les applications à la lettre.

Quand on assiste à nos réunions gymnatiques, l'on constate que, sous un ordre apparent, c'est la confusion qui est l'état normal; tandis que l'on trouve au contraire en Suède la sincérité, la confiance et le calme que donnent la satisfaction du bon sens et l'expérience de la vérité.

Nous avons connu M. le commandant Lefebure en 1900, au Congrès de l'Éducation physique de Paris, où il fut délégué par le Gouvernement Belge; notre but était identique, nous avons sympathisé immédiatement. Nous le savons énergique et l'action qu'il exercera dans son pays sera certainement considérable. C'est d'ailleurs un brevet de sincérité et de dévouement que de se faire l'apôtre de l'éducation physique; on recueille surtout l'ingratitude. Mais avec quelques hommes à caractère trempé, joignant l'esprit de sacrifice du soldat à l'amour de la vérité, ayant la conception élevée de l'éducation et de son importance au point de vue des générations futures, il est permis d'espérer, dans un avenir prochain, le triomphe de la science.

Le système suédois constitue un travail tout fait. En accepter les exercices en donnant à ceux-ci un nom nouveau, cela

importe peu, on en bénéficie toujours; mais sous le nom de gymnastique suédoise enseigner des à peu près informes est chose malhonnête, parce que l'on trompe ceux que l'on devrait éclairer.

Il en est d'incapables de saisir les grandes lignes de cette œuvre; comme les myopes, ils se noient dans de minuscules détails. Ceux-là, il est charitable de les guider et de les ramener sur la grande route qu'ils ont perdue.

Certains adversaires de la méthode suédoise s'imaginent parfois être d'accord avec la science parce que leurs méthodes comprennent tous les mouvements du corps humain. Mais si ces mouvements sont pernicieux ou mal faits, s'ils sont exécutés sans méthode et noyés dans une foule d'autres qui en détruisent l'effet utile, le système est vicieux et la gradation des exercices ne saurait être que factice; parce qu'elle est basée sur la forme extérieure des mouvements et non sur les effets utiles à produire.

On peut soutenir que, sans aucune science, le corps s'adapte au travail et peut s'améliorer. Cela est vrai, les sportsmen ont cette manière de voir. Mais dès que l'on choisit une gymnastique artificielle, il faut en connaître les effets; on n'a plus le droit de l'imposer sans l'avoir préalablement passée au crible de l'expérience et de la raison.

La classification des mouvements est vaine et illusoire, si elle n'a pas pour objectif les effets que l'on recherche. Une méthode n'est scientifique qu'à la condition seule d'employer des moyens en rapport avec le but proposé.

La méthode suédoise a toute la précision de la science; elle pourra, sans doute, se perfectionner encore dans les détails, se tenir d'accord avec les progrès futurs; mais les principes et le plan en resteront immuables et mériteront la reconnaissance des peuples.

Pour juger de l'œuvre de Ling et se faire une idée exacte

de ce grand mouvement éducatif, il faut le débarrasser des interprétations erronées et remonter à la source même de ses principes.

Les grandes œuvres sont toujours simples, les complications viennent ensuite et finissent par étouffer le tronc principal.

Le livre de M. le commandant Lefebure a précisément l'avantage d'être inspiré par le souffle de Ling; les documents photographiques à eux seuls sont précieux, puisque, même en Suède, il serait très difficile, pour ne pas dire impossible, de s'en procurer de semblables.

Puisse cet ouvrage, dans l'intérêt général, éclairer ceux qui sincèrement désirent le progrès, et détruire les préjugés de ceux qui se font encore aveuglément les défenseurs de l'erreur.

Nous lui souhaitons tout le succès qu'il mérite.

Paris, janvier 1903.

G. Demenÿ,

**Chef de laboratoire de la Station Physiologique ;
Professeur du cours d'Éducation physique de la Ville de Paris ;
Professeur de Physiologie appliquée à l'École Normale militaire de Gymnastique de Joinville-le-Pont, etc., etc.**

AVANT-PROPOS

L'éducation physique est inséparable de l'éducation intellectuelle et morale : « *Mens sana in corpore sano.* »

Le muscle sans le cerveau conduit à la bestialité, le cerveau sans le muscle à la névrose. Depuis un siècle, la culture intellectuelle a pris, dans la vie des peuples, une prédominance naguère inconnue; elle est devenue une condition essentielle de la vie et du progrès. Aussi peut-on affirmer que l'athlète, l'homme chez lequel le développement musculaire excessif contribue à atrophier le développement cérébral, est devenu un être faible dans la lutte pour l'existence moderne. De nos jours malheureusement, l'on est tombé d'un excès dans un autre, et le soin trop exclusif de la culture intellectuelle a fait oublier, méconnaître, parfois même mépriser le développement physique, trop exclusivement estimé par les classes dirigeantes pendant la période du moyen âge.

La vérité était déjà comprise par l'antique civilisation grecque; elle consiste à confondre étroitement le développement intellectuel et physique de l'homme, en établissant un juste équilibre entre ces deux tendances extrêmes.

En effet, le correctif naturel de l'influence énervante et débilitante du travail cérébral réside précisément dans un

exercice physique judicieusement et régulièrement appliqué, c'est-à-dire tenant compte des lois de la physiologie humaine.

Il est important que nous soyons bien pénétrés de cette conviction, que c'est surtout dans les pays où la population est dense, l'industrie prospère, les agglomérations vastes et nombreuses, que l'oubli des lois de la nature pour l'enfant et l'adolescent, conduit le plus vite et le plus sûrement à la déchéance physique, avant-coureur de la déchéance intellectuelle et morale.

S. M. le Roi Léopold II, dont la prévoyante sollicitude s'étend à tout ce qui intéresse l'avenir et la grandeur matérielle et morale de la Belgique, a tenu à mettre en pleine lumière cette impérieuse nécessité, en instituant un « Prix du Roi » destiné à stimuler et à récompenser ceux qui, par leurs écrits et leurs travaux, favoriseront l'introduction dans nos établissements d'instruction, d'une méthode d'éducation physique basée sur les sciences naturelles. Jusqu'ici, en effet, les procédés d'enseignement gymnastique que nous avons appliqués à la jeunesse scolaire sont tous basés sur un empirisme vague, et leurs effets nuisibles se font sentir malgré la rareté des séances de gymnastique. Il est même presque de règle d'en exempter les enfants le plus faiblement constitués, c'est-à-dire précisément ceux qui ont le plus besoin d'exercice physique pour assurer leur développement corporel.

Ces considérations peuvent expliquer, sans l'excuser, l'insuffisance, l'absence même de cours de gymnastique sérieux dans la plupart des établissements d'instruction, ou bien encore, l'extrême rareté des leçons dans nos programmes d'enseignement; tandis qu'elles devraient être journalières pour nos écoliers des deux sexes. Il est certain aussi que beaucoup de parents cherchent à faire exempter leurs enfants des leçons de notre funeste gymnastique, à cause de la crainte, assez justifiée, des accidents et des déformations qui y surviennent.

Enfin, n'attachons-nous pas une importance insignifiante ou même nulle à l'éducation physique dans les examens ou les concours de nos établissements d'instruction de tous les degrés? Quelles mesures sérieuses prenons-nous dans nos écoles et nos universités, pour assurer à la jeunesse belge, l'espoir et l'avenir du pays, « une âme forte dans un corps robuste »; ces mesures sont-elles en rapport avec l'importance du but à atteindre?

Tous, nous approuvons l'aphorisme *Mens sana in corpore sano*, et nous déclarons en reconnaître la justesse; mais nous ne savons pas imiter les peuples de l'antiquité qui s'imposent encore à notre admiration après vingt siècles, par l'éclat de la culture intellectuelle et de la beauté physique.

Une nation surtout a repris ces nobles traditions, c'est la Suède. Une organisation magistrale existe dans ce pays grâce aux efforts persévérants d'hommes de science, avec l'aide de la Dynastie et l'appui du Gouvernement.

L'éducation physique de la jeunesse suédoise comporte essentiellement la gymnastique, le travail manuel, les jeux et les sports. Notre but est d'exposer cette remarquable organisation et de chercher à faire revivre devant les yeux du lecteur les différentes branches de l'éducation physique suédoise, en nous aidant de documents photographiques que nous avons pris au cours d'une mission de dix mois en Suède, dont nous avons été honoré en 1899 par M. le Ministre de la guerre avec l'assentiment de S. M. le Roi. Ces documents ont été pris notamment à l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm, ainsi que dans les écoles primaires et moyennes du royaume, grâce à l'amabilité que partout nous avons toujours rencontrée dans ce pays, où vraiment les lois de l'hospitalité semblent n'avoir point de limite.

Nous devons signaler particulièrement l'obligeance éclairée de M. *Törngren*, directeur actuel de l'Institut central de

gymnastique ; ainsi que celle de M. le colonel *V. Balck*, premier professeur de gymnastique militaire au même Institut, le propagateur infatigable du mouvement sportif en Suède.

Enfin, c'est avec reconnaissance que nous signalons le dévouement intelligent et désintéressé de M. le lieutenant *Einar Nermann*, instructeur à l'Institut central, qui, avec une inlassable patience, a contribué à nous initier théoriquement à la méthode scientifique suédoise.

Ce livre comporte aussi quelques photographies de M. le Colonel Balck, qui a bien voulu nous en permettre la reproduction ; ces documents nous ont été obligeamment communiqués depuis par M. J. Chryssafil d'Athènes, l'un des auditeurs les plus érudits de la Conférence que nous eûmes l'honneur de donner sur la gymnastique suédoise aux Membres du Congrès de l'Éducation physique de Paris, en 1900.

L'ouvrage que nous livrons à la publicité constitue une analyse synthétique des principes de la gymnastique suédoise, il en fait comprendre la méthode et en démontre l'incontestable supériorité.

Puisse cette étude hâter le moment où le médecin, le pédagogue et la mère de famille s'intéresseront aux méthodes modernes d'éducation physique ; ce jour marquera la victoire de la science sur l'empirisme, et la gymnastique sera prise alors dans sa conception la plus générale et la plus élevée.

Avant de terminer ce court avant-propos, il est de notre devoir de faire remarquer que toutes les missions qui ont été envoyées en Suède depuis un demi-siècle, pour y étudier la gymnastique, ont invariablement préconisé la méthode de Ling pour l'éducation physique de la jeunesse. Il en est ainsi depuis la première mission envoyée en 1845 par le Gouvernement Prussien, sous la direction du major Rothstein. Pénétré nous-même de la conviction inébranlable que la Suède a défini dans

une conception hautement morale, virile, noble et élevée, les principes vrais et immuables du progrès scientifique en ce qui concerne l'éducation physique de l'homme; nous avons songé à publier ce livre, avec l'espoir de faire partager cette conviction à tous ceux qui, dans notre chère Patrie, voudront se dévouer pour donner à la jeunesse la seule éducation vraiment forte et rationnelle : celle qui cherche à établir une juste harmonie entre les facultés morales, intellectuelles et physiques de l'homme.

PREMIÈRE PARTIE

LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE

CHAPITRE PREMIER

Les origines
de la gymnastique pédagogique suédoise.

Le créateur de la méthode de gymnastique scientifique moderne est le suédois Per Henrik Ling, né en 1776 et mort en 1839. Impressionné, pendant le cours de ses études universitaires, de l'influence débilitante exercée sur la santé et la vigueur de l'étudiant par les nécessités sans cesse grandissantes de l'instruction moderne; convaincu de l'infériorité et de l'empirisme vague des procédés d'éducation physique employés pour assurer le développement de la jeunesse de son pays, il résolut de se consacrer à la recherche de méthodes basées sur l'analyse des mouvements et les sciences naturelles.

Ling se rendit à l'étranger, afin d'y étudier les exercices physiques, et se fixa d'abord à Copenhague. Son retour en Suède date de l'année 1805, époque à laquelle il fut nommé professeur de gymnastique et d'escrime à l'Université de Lund; plus tard à l'École militaire de Stockholm. C'est là qu'il se consacra entièrement à la recherche des principes qui régissent les mouvements du corps, en prenant pour base de ses recherches, la physiologie et l'anatomie humaines. Le fruit de ces travaux fut la création *de la méthode de gymnastique pédagogique suédoise* qui porte son nom ; elle est aujourd'hui universellement adoptée au point de vue scientifique.

Dans le musée national de Stockholm, le buste de Ling se trouve dans la grande coupole d'honneur, à côté de ceux des Linné, Ericsson et Berzélius, bienfaiteurs de l'humanité.

Les débuts de Ling, comme ceux de tout homme de génie, furent difficiles : rebuté par les ministres qui estimaient « qu'il y avait déjà assez de saltimbanques sans devoir en prendre à la charge de l'État », ce n'est que grâce à l'intervention personnelle du Roi qu'il obtint, en 1813, les subsides nécessaires à la création d'un Institut de gymnastique. Telle est l'origine du célèbre Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Il importe de constater qu'en Suède, la gymnastique est entrée d'emblée à l'Université, dont elle constitue une faculté. Le caractère de généralité des principes de la méthode de Ling explique les incessants progrès dont elle n'a cessé d'être l'objet, et sa diffusion sans cesse grandissante.

L'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Situé au centre de la ville de Stockholm, l'Institut central et royal de gymnastique, fondé par Ling, est la pépinière des professeurs de gymnastique et d'escrime de l'armée, de la marine, de toutes les écoles moyennes et supérieures du Royaume.

Personnel.

Cette Université de l'éducation physique a pour inspecteur actuel *S. A. R. le Kronprinz Gustave de Suède et de Norvège.* Un conseil supérieur, dont les membres sont nommés par le Roi, se compose d'un général, d'un pédagogue et d'un médecin. La mission de ce conseil consiste surtout à veiller au maintien élevé du niveau général des études et au contrôle de

la haute administration de cet établissement. Dans chacune des trois grandes subdivisions de l'Institut central, un premier professeur dirige spécialement l'enseignement théorique et pratique, respectivement de la gymnastique pédagogique, militaire et médicale ; ils sont aidés par des professeurs ou des instructeurs en nombre variable. C'est parmi les premiers professeurs que le Roi nomme le directeur de l'établissement pour une période quinquennale renouvelable. Outre ce personnel de haute valeur scientifique, plusieurs médecins y professent des cours d'anatomie et de physiologie.

L'enseignement se donne aux jeunes gens pendant une, deux ou trois années, leur assurant une instruction correspondant respectivement au diplôme d'instructeur, de professeur de gymnastique, et enfin de gymnaste médical.

Les jeunes filles font deux années d'études seulement, et les brevets correspondent à ceux délivrés aux jeunes gens, dont les études sont plus longues par suite de l'enseignement de la gymnastique d'application militaire.

Les conditions d'admission des candidats-élèves sont les suivantes : des aptitudes physiques déterminées, avoir de 20 à 30 ans d'âge et le diplôme de baccalauréat ou de licencié ès-lettres. La durée annuelle des cours est d'environ huit mois, et le nombre moyen des élèves qui les fréquentent, varie de 25 à 30 en première année, et d'une quinzaine en seconde année. Nous n'aborderons pas l'étude de la gymnastique médicale, celle-ci fait l'objet d'un enseignement spécial auquel sont admis les docteurs en médecine et les professeurs de gymnastique. C'est de la gymnastique rigoureusement dosée en quelque sorte, et dont la seule existence constitue une démonstration éclatante de la justesse des principes sur lesquels est étayée la gymnastique de Ling.

Locaux.

L'Institut de gymnastique possède trois vastes salles de gymnastique, plus une salle destinée spécialement à la gymnastique médicale. Parfaitement ventilés et éclairés, ces locaux sont toujours planchéiés, et leur propreté est rigoureuse. Après l'exécution des leçons, des nattes en vieux cordages humides, analogues à celles qu'utilisent les marins, sont traînées sur le



Fig. 2

sol, afin d'enlever toute trace de poussière. Le caractère essentiel de ces salles, c'est que tous les appareils de gymnastique peuvent être rangés soit le long des murailles, soit sous le sol; disposition très intéressante permettant l'exécution des exercices d'ordre, les marches et la course sur toute la surface du plancher, lorsque les appareils sont rangés.

Ce sont les gymnastes eux-mêmes qui dressent ou remettent en place les agrès, suivant les besoins de la leçon de gymnastique. La figure 2 montre la préparation des appareils de suspension par les élèves d'une école moyenne de Stockholm. Un vestiaire, communiquant avec une salle de douche, est attenant à

chaque salle; il renferme des casiers où se rangent les souliers et les effets des gymnastes. Un système de chauffage à la vapeur aide à sécher, après la leçon, les vêtements de gymnastique. Rien n'est donc négligé, au point de vue de l'hygiène, pour éviter que les exercices corporels ne deviennent plutôt nuisibles qu'utiles à la santé, et par conséquent à la vigueur du corps. Les bâtiments comportent encore des logements pour le directeur et les premiers professeurs, ainsi que des salles destinées aux leçons théoriques; puis une bibliothèque remarquable concernant l'histoire de la gymnastique, et une collection très complète d'ouvrages relatifs aux sciences qui s'y rattachent. C'est dans une vaste cour centrale que se trouve l'amphithéâtre, comportant plusieurs tables de dissection pour le cours d'anatomie pratique; ainsi qu'un spacieux portique pour la gymnastique en plein air.

Enseignement.

Les programmes des cours comportent notamment l'enseignement de la gymnastique pédagogique, militaire et esthétique; de l'anatomie et de la physiologie. Pendant la deuxième année d'étude, les élèves suivent un cours d'analyse raisonnée des mouvements et de leurs effets sur le corps humain; ils étudient et appliquent la gymnastique médicale se rapportant spécialement aux déformations de la jeunesse scolaire.

Le caractère pratique et intuitif de l'enseignement se manifeste toujours très nettement; le professeur ne dicte jamais son cours, qui mérite plutôt l'appellation de conférence. Un ouvrage recommandé ou un précis, sert de base aux leçons du maître, qui prévient toujours ses élèves des matières qui feront l'objet des études de la séance suivante. Il en résulte que les élèves assistent à la leçon possédant déjà une idée d'ensemble du sujet qui sera développé, ce qui leur permet de suivre avec fruit les commentaires du maître, qui explique ou complète par des exemples, la lecture préalable que l'élève a dû faire.

Le professeur s'en assure parfois, en adressant dans le cours de ses explications une question simple à l'un ou l'autre de ses auditeurs, dont l'attention est ainsi toujours tenue en éveil. Lors des interrogations qui se font en commun, et afin d'éviter la récitation phonographique de la matière, l'on exige toujours qu'elle soit exposée sous forme de démonstration sur pièces ; méthode qui, mieux que l'instruction livresque, forme avec certitude des hommes habitués à penser, à analyser, à juger, et qui ignorent le triste talent de prononcer de mémoire des mots dont ils ignorent la portée ou l'application ; nous entendons affirmer que cette méthode rationnelle forme des hommes *pratiques*.

Principes fondamentaux de la gymnastique pédagogique.

La gymnastique doit être un moyen, elle n'est pas un but. Les Suédois expriment cet aphorisme en proclamant que l'on doit faire de la gymnastique pour bien vivre, et non pas vivre pour faire de la gymnastique. L'exercice physique doit contribuer à fortifier la santé, à augmenter la vigueur et la vitalité générale du corps, en assurant son développement normal, complet et harmonieux, dans une attitude favorable au fonctionnement intense et régulier de ses organes.

Les leçons de gymnastique doivent être *complètes et progressives;* c'est-à-dire composées d'un ensemble d'exercices s'adressant toujours intégralement au corps tout entier, sans négliger aucune de ses parties, et en raison de leur fonction et de leur importance physiologique ; c'est-à-dire en tenant compte de l'action des différents exercices sur la respiration, la circulation, les centres nerveux, et, en règle générale, sur tous les organes essentiels.

La gymnastique rationnelle de Ling est basée sur la combinaison méthodique et raisonnée :

1° De positions fondamentales;

2° De positions dérivées de ces attitudes;

3° De mouvements exécutés dans ces positions.

Les *positions fondamentales* ont pour but d'immobiliser un ou plusieurs grands segments du corps, afin de permettre aux groupes musculaires que l'on veut faire mouvoir, d'entrer en action avec un point d'appui déterminé et fixe, situé dans un plan parfaitement défini et judicieusement orienté.

Les positions fondamentales, au nombre de cinq, sont prises respectivement sur les principaux segments du corps, savoir :

1° Sur les pieds, dans la position droite;

2° Sur les genoux, dans la position à genoux;

3° Sur le siège, dans la position assise;

4° Sur le dos, dans la position couchée;

5° En suspension, les mains en appui au-dessus de la tête.

Toutes les autres attitudes adoptées, sont des *positions dérivées* des cinq positions fondamentales.

Enfin, la science du *mouvement*, en gymnastique éducative, consiste à déterminer et à apprécier l'action mécano-physiologique des mouvements exécutés en partant des différentes positions fondamentales ou dérivées.

La gymnastique suédoise décompose nécessairement tous les mouvements en trois phases distinctes :

1° La position initiale ou de départ;

2° L'exécution proprement dite du mouvement;

3° La position finale.

En résumé, il faut que l'attitude prescrite pour l'exécution d'un mouvement soit prise très correctement avant de commencer celui-ci, que cette attitude initiale soit maintenue pendant toute l'exécution du mouvement, et conservée encore après son achèvement. Les positions de départ ayant pour but de régler et d'intensifier un mouvement, en fixant une partie du corps pour en faire travailler une autre plus activement ou plus complètement; *l'attitude dans laquelle est exécuté le mouvement* a donc une influence essentielle sur la valeur de l'exer-

cice, et l'éducateur doit en connaître les effets. L'on concevra, dès lors, la constante sollicitude de l'instructeur suédois à corriger et à redresser sans cesse les attitudes vicieuses.

Les gymnastes à droite de la figure 3, sont dans la position de départ — ou initiale — de « mains aux épaules », employée notamment pour l'exécution des extensions des bras. Voyons-en la valeur physiologique : les bras sont placés dans le plan



Fig. 3.

des épaules, lesquelles sont ainsi portées mécaniquement en arrière et vers le bas; les omoplates sont bien fixées, tandis que leurs bords spinaux tendent à se rapprocher; enfin la cage thoracique est projetée vers le haut et vers l'avant, sans compression des bras.

Nous n'insisterons pas sur la supériorité de cette attitude, comparée à celle qui consiste à placer les poings fermés devant la poitrine ou les épaules. Nous pourrions multiplier ici ces exemples ; mais nous préférons les citer successivement à l'appui de nos démonstrations.

Plan des leçons de gymnastique.

Nous savons déjà que la leçon de gymnastique doit être complète, c'est-à-dire qu'elle doit se composer d'un ensemble de mouvements s'adressant intégralement au corps entier. Mais le raisonnement scientifique, confirmé par l'expérience, a démontré que la façon dont les exercices sont groupés et se succèdent dans une même leçon n'est pas indifférente, si l'on veut obtenir un effet salutaire maximum. C'est pourquoi Ling a divisé en quatre catégories les exercices composant les leçons; classement dont le but est de permettre au professeur de régler l'intensité progressive de l'effort musculaire, aussi bien que celle de la respiration et de la circulation sanguine. Ce premier grand classement de la méthode repose donc sur une base exclusivement physiologique que voici :

1° Les exercices préparatoires;

2° Les exercices fondamentaux;

3° Les exercices dérivatifs;

4° Les exercices respiratoires.

1° *Les exercices préparatoires* ont pour but de dégourdir, d'assouplir le tronc et les membres, d'activer progressivement la circulation sanguine avant de commencer les exercices fondamentaux de la leçon proprement dite, principalement lorsque ces derniers deviennent énergiques ou difficiles. C'est une véritable leçon réduite et atténuée, par laquelle débute la séance de gymnastique. Elle se compose essentiellement d'exercices d'ordre, de correction et de mouvements simples des membres, de la tête et du tronc, exécutés sans l'aide d'engins.

2° *Les mouvements fondamentaux* se composent de l'ensemble de tous les exercices dont Ling a reconnu l'utilité pour arriver au développement complet du corps. Il a divisé ces mouvements en groupes ayant sensiblement la même influence spéciale sur le corps; puis, dans chacun de ces groupes, il a sérié méthodiquement les exercices depuis les plus

faibles jusqu'aux plus énergiques. Enfin, il a déterminé l'ordre dans lequel il convenait, en principe, de faire succéder dans la leçon les exercices de chaque groupe, en se conformant pour cela aux principes et aux influences qui ont déjà servi à déterminer le premier grand classement.

Voici l'énumération de ces mouvements fondamentaux dans l'ordre normal, mais non invariable, où ils se succèdent dans la leçon :

1° Les exercices des jambes ;
2° Les exercices d'extension dorsale ;
3° Les exercices de suspension ;
4° Les exercices d'équilibre ;
5° Les exercices des muscles dorsaux ;
6° Les exercices des muscles abdominaux ;
7° Les exercices des muscles latéraux ;
8° Les exercices de saut ;
9° Les exercices de respiration.

Il est bien entendu que ces différents groupes ne sont pas nettement délimités, ni exclusifs ; un mouvement quelconque nécessite toujours, pour assurer son exécution régulière et précise, l'intervention de groupes musculaires nombreux et variés, dont le rôle même doit consister, bien souvent, à fixer, à immobiliser certaines parties du corps pendant que d'autres travaillent. Le classement indique donc l'influence dominante des exercices et, d'une façon générale, l'ordre dans lequel ils se succèdent habituellement.

3° *Les exercices dérivatifs* sont destinés à être intercalés, au besoin, entre les mouvements de deux groupes, afin de rétablir la circulation normale du sang ou la respiration, modifiées profondément par un exercice précédent. Prenons des exemples :

a) Les exercices énergiques des jambes décongestionnent le cerveau ; ils constituent donc un bon mouvement dérivatif pour l'écolier au début de la leçon.

b) Au contraire, les mouvements lents des jambes, combinés

surtout avec des inspirations profondes et rythmées, calment et régularisent le cours du sang.

c) Les grands vaisseaux du centre de l'organisme sont décongestionnés par la combinaison des mouvements des bras et des jambes, qui amènent le sang vers la périphérie, etc.

« Mais nous ne sommes pas exclusifs, nous savons raisonner,
» nous disait un jour en riant un colonel de l'armée suédoise;
» ainsi l'exercice dérivatif préliminaire par excellence pour
» l'écolier consiste dans les mouvements énergiques des
» jambes, afin de décongestionner le cerveau dès le début de
» la leçon; tandis que pour le soldat, il faudrait commencer
» la leçon par des exercices énergiques de la tête, afin de
» décongestionner les jambes! »

Les exercices pour les jambes, qui ne forment pas toujours un groupe distinct dans la leçon proprement dite, y remplissent généralement le rôle d'exercice dérivatif. A cet effet, ils sont utilement intercalés entre les exercices de deux groupes consécutifs, ou encore entre les mouvements d'un même groupe, quand les exercices sont très énergiques.

Le lecteur comprendra la nécessité des exercices dérivatifs d'ensemble dans la leçon de gymnastique suédoise, quand il se sera rendu compte de l'intensité et de l'énergie de beaucoup de mouvements spéciaux, si l'on y joint cette autre circonstance très importante, que les gymnastes s'exercent simultanément à presque tous les appareils, contrairement à ce que permettent les nôtres, dont la construction oblige à n'exercer chaque élève que isolément et pendant une fraction vraiment dérisoire du temps consacré à la leçon.

4° *Les exercices respiratoires* se composent essentiellement d'élévations ou d'écartements des bras, accompagnés de profondes inspirations, et combinés avec des mouvements des jambes et parfois des flexions latérales du tronc. Ils ont, à la fin de la leçon, un rôle analogue à celui qu'ont les exercices préliminaires au début de celle-ci; leur action est essentiellement calmante.

De la progression.

Le professeur doit élaborer *un schéma* ou plan, destiné à servir momentanément de base à ses leçons. Dans ce but, il se règle sur l'âge, le degré d'assouplissement, de vigueur, d'endurance ou d'habilité de ses élèves. Il indique l'ordre dans lequel il convient de faire succéder, dans les leçons, les exercices des différents groupes fondamentaux. Dans les schémas ultérieurs, les exercices de certains groupes sont, au besoin, scindés en deux parties lorsqu'ils deviennent très énergiques; enfin le plan détermine quels exercices il convient de faire suivre de mouvements dérivatifs. Chacun des schémas ainsi établi, sert habituellement de base à l'élaboration des leçons pour une période de quatre à cinq semaines environ.

Afin de fixer les idées, voici un schéma de leçon normale de gymnastique pédagogique suédoise, établi pour des élèves déjà exercés :

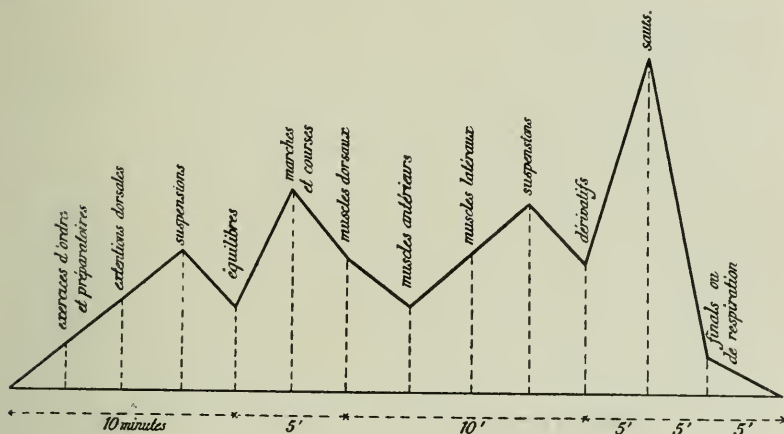
1° Exercices d'ordre et préparatoires;
2° » d'extension dorsale;
3° » de suspension (1re série);
4° » d'équilibre;
5° » de marche et de course;
6° » des muscles dorsaux;
7° » des muscles antérieurs;
8° » des muscles latéraux;
9° » de suspension (2me série);
10° » dérivatifs lents des jambes;
11° » de saut;
12° » finals lents des jambes et de respiration.

Le graphique ci-contre, dont les ordonnées représentent le degré d'activité sanguine et respiratoire, et dont les abscisses indiquent la durée d'exécution des exercices, facilitera la compréhension de ce schéma d'une leçon normale d'une durée de quarante minutes.

Le professeur peut aussi intervertir dans la leçon, la succession normale des groupes de mouvements, sans modifier le graphique ; mais à la condition de n'intervertir entre eux que des exercices ayant sur l'organisme une influence analogue.

Cette interversion est justifiée, si les élèves qui participent à la leçon sont trop nombreux pour s'exercer simultanément aux mêmes appareils, ou tout au moins pour s'y exercer par moitié.

Citons notamment comme pouvant être intervertis : 1° les exercices d'extension dorsale et les exercices de suspension ;



2° les exercices s'adressant aux muscles abdominaux et ceux de la partie supérieure du dos ; 3° les exercices des muscles abdominaux et le groupe des exercices s'adressant aux muscles latéraux.

Les schémas constituent donc une première base pour l'établissement des leçons de gymnastique de la méthode de Ling.

Viennent ensuite les séries de leçons hebdomadaires établies d'après un même schéma, et pour l'élaboration desquelles le professeur se base sur les progrès réalisés par ses élèves pendant les leçons de la semaine écoulée, afin d'intensifier insensiblement les exercices, en introduisant successivement quelques-uns des éléments de progression suivants :

1° Une position initiale plus difficile pour l'exécution du même mouvement ;

2° Introduction de maintiens et de mouvements nouveaux ;

3° Exigence plus grande concernant l'énergie, la correction, la vitesse, la durée, la répétition du même mouvement ;

4° Combinaison de mouvements s'adressant à différentes parties du corps ;

5° Mouvements asymétriques.

Au bout de quelques semaines de travail, l'établissement d'un nouveau schéma s'impose, et la progression se poursuit ainsi méthodiquement.

En principe, le professeur n'introduit des mouvements nouveaux, ne modifie la difficulté des exercices des programmes, que lorsque ses élèves sont rompus à l'exécution des mouvements simples, et il devra y revenir aussi longtemps que l'exécution n'en est pas irréprochable. La progression raisonnée est ainsi vraiment la base et la pierre de touche de la méthode suédoise. Quelque lente et minutieuse qu'elle soit, elle ne doit pas paraître puérile aux éducateurs de notre jeunesse. Tout cavalier expérimenté sait que, en négligeant d'appliquer les mêmes principes au dressage du cheval par exemple, loin de développer, d'équilibrer ou d'assouplir sa monture, il l'use prématurément ; il sait que s'il ne suit pas une progression analogue, s'il confond l'exercice avec l'effort, l'énergie avec la brusquerie et la saccade ; ou encore, s'il commence ou termine le manège de dressage par des exercices violents ou des allures vives, loin d'améliorer sa monture, il la détruit.

Ayons au moins pour nos enfants les ménagements que nous avons pour des animaux de rapport ou de luxe ! La gymnastique ne doit pas violer les lois les plus élémentaires de la physiologie, si elle veut être utile au développement, à l'assouplissement du corps, au fonctionnement normal, régulier et intense de l'organisme humain.

Les agrès et appareils de la gymnastique.

L'engin, dans la gymnastique suédoise, sert d'appui, d'aide pour l'exécution de mouvements dont l'utilité a préalablement été déterminée ; en d'autres termes, *l'appareil doit être fait pour l'homme, et non pas l'homme pour l'appareil,* auquel il doit chercher à adapter son corps, c'est-à-dire bien souvent le déformer.

C'est malheureusement cette conception dernière qui a prévalu dans tous les systèmes de gymnastique où les agrès ont été déterminés d'abord, et de telle sorte qu'il soit possible d'y effectuer un très grand nombre d'exercices variés, difficiles ou extraordinaires, mais sans valeur générale physiologique précise.

Dans la méthode suédoise au contraire, Ling a recherché *d'abord* les exercices les plus propres à assurer le développement rationnel et normal du corps humain, et c'est alors seulement qu'il a déterminé les appareils qui faciliteraient le mieux leur exécution dans une progression méthodique. Telle est la genèse des appareils suédois, que nous ne devons par conséquent pas espérer connaître, comme tant d'autres, par les exercices des acrobates de nos cirques.

Les engins de Ling sont destinés à faciliter l'exécution d'un mouvement *utile,* à en assurer l'exécution correcte et effective — particulièrement pour les débutants, — en offrant au gymnaste un soutien ou un appui fixe : ils sont construits de façon à ce que le point d'appui s'offre toujours, et très aisément, à hauteur convenable, suivant la taille de l'élève ; enfin, le souci d'éviter d'inutiles accidents entre aussi pour une part importante dans les principes de leur construction. Comme nous le montrerons par la suite, la construction et la disposition des engins suédois facilitent leur utilisation simultanément au moins par la moitié, ou même par la totalité des élèves : ceux-ci sont placés en longues files, répartition qui permet au professeur d'apercevoir immédiatement les imper-

fections dans les attitudes et dans les mouvements. Les engins employés en gymnastique pédagogique suédoise figurent aux

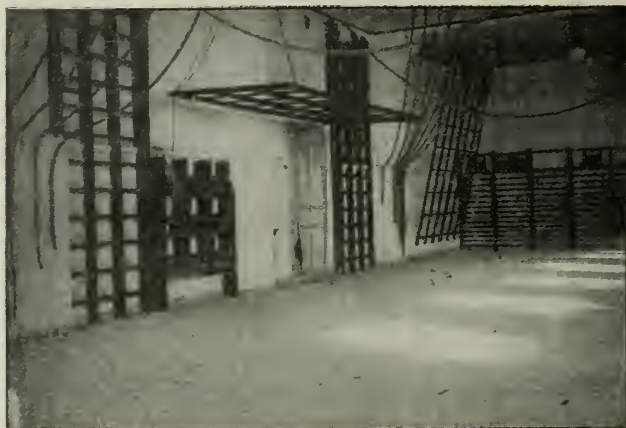


Fig. 4.



Fig. 5.

planches 1, 2, 3 et 4; nous n'en ferons donc point ici l'énumération.

La compréhension de leur mode d'emploi sera facilitée

par les explications qui, dans le deuxième chapitre de ce volume, accompagneront les documents photographiques que nous avons rapportés de la Suède. Nous nous bornerons ici à mettre sous les yeux du lecteur, les photographies de quelques salles de gymnastique types.

Nous voici d'abord dans une école privée de jeunes filles établie à Stockholm. La figure 4 nous montre la salle lorsque tous les appareils sont rangés le long des murs ou dans des trappes sous le sol; tandis que la figure 5 nous représente cette même salle, lorsque les appareils sont disposés pour en faire usage.

La figure 6 offre une vue d'ensemble de la salle de gymnastique d'une école moyenne de Stockholm « Norra Latin Läroverket »; véritable temple de l'éducation physique, dont les

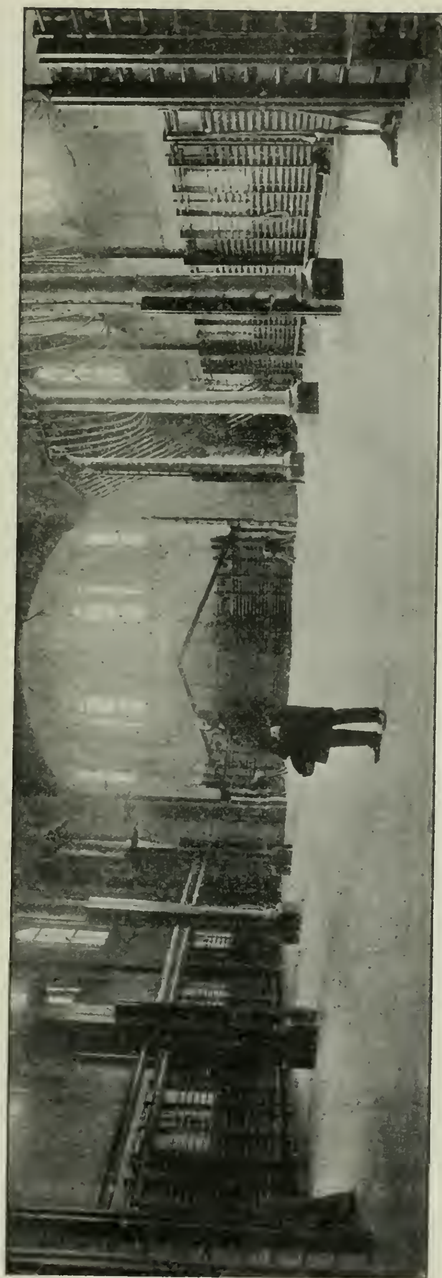
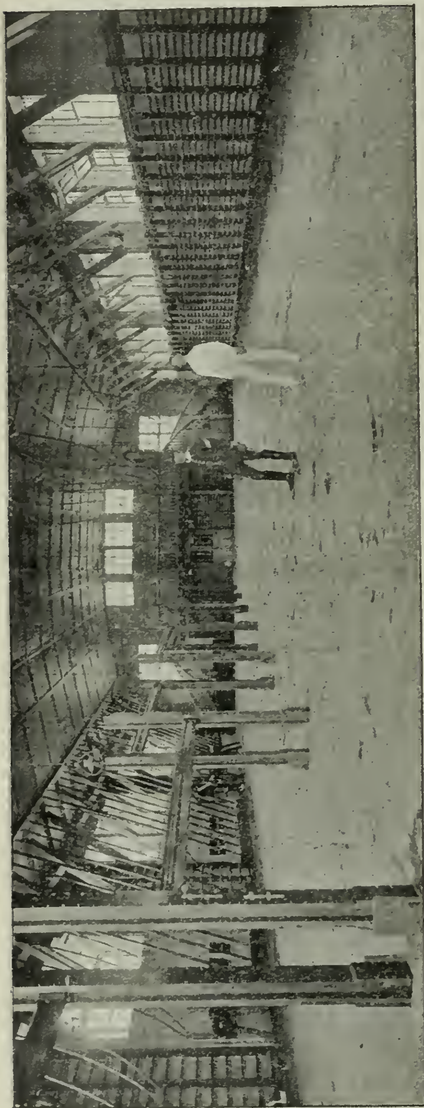


Fig. 6.

vastes proportions permettront au lecteur de se faire une idée assez exacte de l'importance que l'on attache à la gymnastique scolaire en Suède.


Fig. 7.

Enfin, la figure 7 représente la salle de gymnastique de la caserne de la Garde royale à cheval à Stockholm. Les bommes, habituellement abaissées sous le sol, sont dressées à gauche de la figure. Le plan de cette salle, que nous devons à son auteur, le major de la réserve Silow, est reproduit à la planche I.

Le parallèle entre les figures 6 et 7, montre suffisamment que l'autorité militaire n'attache pas moins d'importance à l'influence bienfaisante et utile de la gymnastique, pour le développement et l'assouplissement du soldat, que les pédagogues suédois n'en montrent pour la jeunesse des écoles; bien que cependant, ce soit surtout pendant la croissance du corps que la pratique régulière d'une gymnastique rationnelle contribue à

donner à l'être humain ce capital incomparable pour la vie : vigueur, santé et beauté.

Rappelons que dans les salles suédoises, les engins sont rangés le long des murs, ou enfermés dans des trappes sous le plancher lorsqu'on ne s'en sert point; cette disposition très avantageuse, nous le répétons, laisse la surface entière de la salle disponible pour l'exécution des exercices d'ordre et d'ensemble, les marches et la course.



Fig. 8.

Dans nos gymnases, au contraire, les engins encombrent la salle, et le sol est malheureusement encore recouvert parfois d'un matelas élastique, rendu nécessaire par le caractère acrobatique de beaucoup d'exercices, et dont les poussières sont mauvaises au point de vue de l'hygiène.

Après ce que nous avons dit concernant l'origine et la raison d'être des engins de Ling, l'on concevra que l'appareil puisse être remplacé par l'appui ou le soutien qu'offre un camarade; particularité qui permet d'exécuter assez complètement, sur une pelouse par exemple, une leçon de gymnastique normale. Toutefois l'appui vivant n'ayant pas la

stabilité de l'appareil fixe, n'est guère à conseiller pour les débutants.

La vignette 8 montre que, dès lors, la moitié des gymnastes travaille, pendant que l'autre moitié, qui lui sert d'appui, conserve néanmoins toujours une belle attitude; c'est là une règle absolue. En gymnastique éducative, on ne saurait assez le répéter, un mouvement ne peut être admis que parce qu'il a une raison d'être physiologique, et non pas seulement parce qu'il est possible de l'exécuter. Cette affirmation, méditée par quiconque possède des éléments de physiologie et d'anatomie, doit l'amener à condamner certains procédés que nous appliquons encore parfois à l'éducation de la jeunesse scolaire; procédés qui entravent la croissance normale de l'enfant, ou développent une partie du corps au détriment d'une autre plus importante.

Les indications de la science guident l'agriculture, les élevages, et même le dressage du cheval; mais la gymnastique, cette importante partie de l'éducation physique de nos enfants, bien qu'elle ait fait chez nous l'objet de louables et persévérants efforts, est encore livrée à l'incertitude et aux errements de l'empirisme.

Vouloir lutter encore pour le maintien de nos méthodes actuelles, équivaudrait à renier la chimie et l'astronomie, sciences précises, pour conserver l'alchimie et l'astrologie, connaissances vagues et mal définies; bien que résultant cependant de l'expérience de plusieurs siècles de recherches et de persévérants efforts de savants consciencieux et convaincus. L'opposition au progrès est liée au progrès même; elle permet à celui-ci, lorsque la critique est judicieuse, de s'affirmer par une rapide diffusion. Il ne faut donc pas s'en alarmer outre mesure.

Il est important de mettre en lumière une anomalie dans les exercices que certains agrès de nos gymnases imposent au corps humain, celle de ne permettre presque exclusivement que des exercices de suspension ou d'appui

sans l'aide des jambes, celles-ci le plus souvent restant rigides et inactives. Or, c'est pendant la jeunesse, à l'époque de la croissance principalement, qu'est néfaste une gymnastique violente, dans laquelle les bras contractés sont chargés d'accomplir sans cesse un rôle que la nature a dévolu aux jambes. Le squelette, non encore complètement développé, ni durci, se plie, se façonne, s'adapte à ces appareils.

Prenons comme exemple l'articulation très souple de l'épaule, fixée au moyen de muscles sur la cage thoracique, douée elle-même d'une parfaite élasticité. Pour que le gymnaste puisse supporter le poids entier de son corps à l'aide des bras, dans les attitudes variées de porte-à-faux qui dominent dans ces exercices, il faut au préalable qu'il rende rigide la cage thoracique, que la nature a créée éminemment souple pour accomplir sa fonction physiologique. Alors, dans le but de donner à la cage thoracique cette rigidité contre nature, le gymnaste aspire au préalable et instinctivement une certaine quantité d'air, ferme la glotte et transforme ainsi, suivant l'expression pittoresque du physiologiste français Lagrange, sa cage thoracique en un manchon à air comprimé.

Quels sont alors les inconvénients principaux de ces exercices antiphysiologiques trop exclusivement exécutés ? Pendant toute la période de la croissance du corps, ces efforts énergiques et anormaux, s'ils sont trop fréquemment répétés, dépriment le thorax en portant les épaules en avant ; de plus, par l'excès de l'effort, ils hâtent le travail de l'ossification du squelette, et la croissance est ainsi entravée. La nature, en effet, s'est pliée aux exigences du travail trop exclusif et anormal auquel le corps est soumis, elle a modifié la marche régulière de la croissance de façon à *faciliter* ce travail ; elle a solidifié hâtivement les bras de levier et les a maintenus courts : *le gymnaste s'est adapté à l'engin*. Voilà pourquoi le gymnaste scandinave est plutôt svelte, le gymnaste exercé à nos agrès, plutôt trapu ; voilà pourquoi la *capacité* thoracique du premier est effective, tandis que celle du second est faible ou n'est

qu'apparente : l'augmentation du *périmètre* thoracique de nos gymnastes est due à leurs muscles superficiels hypertrophiés.

Cette funeste conception de la gymnastique produit donc automatiquement la modification qui rend son exécution aisée : en hâtant l'ossification du squelette, elle entrave la croissance du corps et maintient les leviers courts favorables aux acrobaties.

Une gymnastique éducative doit intensifier le rôle naturel des muscles et des organes, elle ne peut jamais méconnaître ce rôle ; car loin d'aider la nature, elle entrave son action.

Les systèmes empiriques sont encore caractérisés par une prédominance marquée des mouvements de contraction, principalement des bras ; tandis que dans la méthode scientifique dominent les extensions et les élongations ; or, les premiers ont le plus souvent une action congestionnante, tandis que la seconde est éminemment décongestive.

Nous conseillons à ceux qui sont désireux d'approfondir ces questions essentielles, que nous ne pouvons qu'effleurer ici, de parcourir l'excellent ouvrage qui résume le *Cours théorique sur l'éducation physique* de G. Demeny, le savant physiologiste français, qui a étudié à plusieurs reprises, en Suède même, la gymnastique pédagogique ; il est le promoteur du mouvement de rénovation de l'éducation physique scolaire en France. Il a groupé suivant un plan vraiment original, et qui semble bien approprié au caractère et au tempérament des Français, les principes généraux de la méthode suédoise. L'absence d'un Institut supérieur normal destiné à former des professeurs, entrave seul la mise en pratique et la généralisation de ses travaux remarquables. *Les bases scientifiques de l'éducation physique,* que vient de publier le même auteur, est un ouvrage qui devrait être classique dans nos écoles normales.

CHAPITRE II

La leçon de gymnastique pédagogique à l'Institut central et royal de Stockholm.

GÉNÉRALITÉS

Les élèves qui suivent les cours de l'Institut central sont des jeunes gens de vingt-cinq ans en moyenne, ayant pratiqué



Fig. 9.

obligatoirement, et presque journellement, depuis l'âge de sept ans, la gymnastique de Ling dans les écoles du royaume.

Avant de développer méthodiquement les différentes parties

du schéma de la leçon type de gymnastique pédagogique, nous désirons rappeler l'attention du lecteur sur la figure 1, qui représente un simple mouvement de rotation du tronc exécuté par les élèves de la deuxième année.

Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit.

Nous ne pensons point qu'il soit possible de réaliser une plus grande perfection de ligne, de musculature, de parfaite dignité et de vigueur dans l'attitude. Les corps de ces jeunes hommes évoquent, par leur sculpturale beauté et leurs belles proportions, la perfection de la statuaire antique. Ce rapprochement est significatif, car les Grecs donnaient une importance égale à l'éducation physique et à l'éducation intellectuelle.

Quelle meilleure façon de montrer les causes intimes de ces beaux résultats, que de signaler que les éducateurs suédois confondent étroitement, en éducation physique, la notion du bon avec celle du beau. Le soin constant de l'esthétique, aussi bien dans les attitudes que dans la forme irréprochable des mouvements exécutés dans ces attitudes, caractérise toute leçon de gymnastique, non seulement à l'Institut central, mais dans toutes les écoles du royaume. Pour bien faire ressortir l'importance de l'attitude physiologique dans les exercices physiques, au point de vue du résultat final, un simple exemple suffira. Qu'est-ce donc que la *déformation professionnelle* en général, sinon la conséquence d'une attitude habituelle ou d'un mouvement répété dans une position vicieuse; ou bien encore le résultat d'un mouvement asymétrique fréquemment exécuté, même si l'attitude en elle-même est rationnelle.

Il faut donc admettre comme un axiome d'ordre physiologique, que l'influence de l'*attitude maintenue, doit être considérée comme étant au moins aussi importante que le mouvement en lui-même. Un bon mouvement, exécuté dans une attitude vicieuse donne un exercice pernicieux.* C'est la grande et incontestable supériorité du système de Ling, d'avoir sans cesse tenu

compte de cette vérité, qui est la principale cause de la perfection physique des gymnastes suédois.

Les beaux maintiens que l'on constatera également sur tous nos clichés, ne sont plus dus à un effort de volonté, à des contractions musculaires voulues ; cette position droite et fière est devenue naturelle, elle résulte de l'excellence de la méthode, qui tend à donner ou à conserver toujours une juste proportion entre la longueur, le diamètre et la tonicité relatives des différents groupes musculaires qui maintiennent le squelette et l'empêchent de s'affaisser. Les muscles dorsaux doivent être courts et forts ; ceux de la poitrine, longs et charnus. Un système de gymnastique qui s'éloigne de ce but, qui ne tient pas rigoureusement compte de ces principes de physiologie élémentaire, est vicieux ; il ne peut s'appliquer à l'éducation de la jeunesse. Il est aussi pénible à un jeune homme qui a pratiqué pendant toute sa jeunesse la gymnastique suédoise, de se tenir habituellement voûté, qu'il est difficile à celui qui a été soumis de bonne heure aux pratiques de nos méthodes empiriques, de conserver en toutes circonstances une attitude normale, correcte, fière et martiale ; c'est-à-dire la plus favorable au jeu intense, naturel et régulier de ses organes, principalement des organes respiratoires.

Le souci de la forme préoccupe sans cesse les instructeurs, depuis le plus modeste moniteur d'école, jusqu'aux savants professeurs de l'Institut central de Stockholm. La véritable et seule difficulté des exercices de Ling réside d'ailleurs surtout dans la nécessité d'un assouplissement méthodique, joint à l'effort de volonté nécessaire à la *perfection des maintiens et des mouvements,* même les plus simples. Nous en fîmes même et bien vite l'expérience, lorsque, prenant la résolution de participer activement aux exercices avec les élèves réunis de la première et de la seconde division de l'Institut de Stockholm, nous dûmes nous borner à imiter tant bien que mal, les exercices que faisaient nos nouveaux camarades. M. le docteur Murray, premier professeur de gymnastique médicale, qui, par

hygiène participait chaque matin aux leçons, s'était placé derrière nous. Avec la patiente amabilité qui caractérise tous ses compatriotes, comme aussi sans doute à cause du besoin impérieux de corriger les mauvaises attitudes, il appliquait sans cesse la main pour attirer notre attention, notamment sur la colonne vertébrale. Pendant les premières leçons, cet exercice remplaçait presque pour lui la leçon pédagogique, et nous serions étonnés qu'une vertèbre de notre rachis eût échappé à l'application critique de son index !

Afin de favoriser une constante correction, chaque mouvement est lui-même décomposé en temps qui, au début, s'exécutent chacun au commandement du professeur. Ce n'est que très progressivement que l'on cesse de s'arrêter sur chaque temps et que la vitesse, l'énergie d'un mouvement sont augmentées; de cette façon jamais la correction des ensembles n'est obtenue au détriment de la bonne exécution individuelle.

Pour éviter la répétition monotone et inutilement fatigante d'un même exercice, l'on combine parfois une suite de deux ou trois mouvements simples des bras ou des jambes; l'on estime, avec raison, que la fatigue cérébrale qui peut en résulter est négligeable. Mais il en est tout autrement, bien entendu, des longues séries de mouvements compliqués qui sont exécutés de mémoire, et auxquelles nous donnons parfois en Belgique le titre de *leçons;* cette conception singulière de l'enseignement n'est jamais appliquée à la jeunesse des écoles suédoises.

L'intérêt des élèves est tenu toujours en éveil, parce que le professeur leur explique le but, l'utilité de chaque exercice; et qu'ils peuvent, dès lors, en constater les effets salutaires sur eux-mêmes.

La leçon de gymnastique est journalière pour tous les élèves de l'Institut central de Stockholm, elle se donne de 7 à 8 heures du matin aux jeunes gens; vers la fin de la matinée aux jeunes filles. En principe, il est préférable de diminuer la durée de la leçon, afin de la rendre plus fréquente, c'est-à-dire quotidienne,

autant que possible. Il faut éviter de la donner peu de temps après un repas, pour ne point troubler la digestion ; comme aussi à jeun ou trop longtemps après un repas ; parce que l'entrain, la gaîté disparaissent quand l'estomac proteste trop vivement, surtout quand il s'agit de la jeunesse en pleine croissance.

Nous nous proposons maintenant d'analyser sommairement les divers éléments qui constituent la leçon normale de gymnastique pédagogique, en basant notre argumentation sur les documents photographiques pris à l'Institut central et royal de Stockholm ; ceux-ci mettront sous les yeux du lecteur le plus haut degré de perfection pratique qu'il soit possible d'atteindre avec la méthode de Ling.

La correction, la puissance et la dignité des attitudes, les belles proportions du corps et de la musculature démontreront mieux que la plus convaincante argumentation, l'excellence, la supériorité du système de Ling ; c'est pourquoi nous avons songé à rapporter ces clichés, c'est pourquoi aussi nous avons mis en épigraphe à l'ouvrage, cet axiome d'ordre pratique : « Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit. »

Les exercices préliminaires ou préparatoires.

La leçon de gymnastique pédagogique débute toujours par des exercices simples, destinés à amener une transition entre le repos de la classe et l'exécution des mouvements de la leçon proprement dite. Leur but est de captiver l'attention des élèves, de dégourdir leurs muscles et d'activer progressivement la respiration et la circulation sanguine.

C'est une véritable leçon atténuée — dont la durée est progressivement réduite par la suite — composée essentiellement d'exercices d'ordre, de correction, ainsi que de mouvements simples des différentes parties du corps.

Les *exercices d'ordre* consistent en évolutions destinées

principalement à régler pour les gymnastes, placés d'abord sur un ou sur deux rangs serrés, l'espace en tous sens nécessaire à l'exécution des mouvements et des exercices effectués sans l'aide d'engins fixes. Ils comportent des alignements, des mouvements de flanc et des demi-tours, combinés avec des déplacements de quelques pas en tous sens.

Les exercices de *correction* ont pour objet principal de faire prendre et de corriger, dès le début de la leçon, les attitudes



Fig. 10.

ou positions initiales dans lesquelles devront s'exécuter certains mouvements de la leçon proprement dite; car nous savons déjà que, sans la parfaite correction de la position initiale, il ne peut y avoir de mouvement gymnastique salutaire. C'est naturellement la *position fondamentale* debout qui doit d'abord attirer l'attention, être l'objet de la continuelle sollicitude de l'instructeur; elle permet le mieux de corriger les mauvaises attitudes générales et de découvrir les imperfections corporelles. (La figure 10 représente un groupe de soldats de la Garde royale suédoise.)

Les pieds doivent être placés sensiblement à angle droit,

les talons joints, la colonne vertébrale droite et bien tendue supportant des épaules basses et maintenues en arrière sans exagération ; les bras pendant naturellement, les mains ouvertes, la tête bien dégagée des épaules et portée fièrement.

Pour s'assurer si la position de l'élève est bien naturelle et dégagée, le professeur peut utilement faire joindre et écarter la pointe des pieds, s'élever sur celle-ci, fléchir et tourner la tête, fléchir puis tendre les bras vers le haut.



Fig. 11.

Parmi les positions initiales, il faut citer celle de « mains aux épaules » que prennent les gymnastes placés à la droite de la figure 3. Cette excellente attitude, qui correspond à la flexion des bras, est prise préalablement à tout exercice d'extension des bras ; elle est éminemment favorable à la fixation des épaules en arrière, ainsi qu'au soulèvement de la cage thoracique.

Les gymnastes de la rangée de droite de la figure 11, sont dans la position fondamentale « mains aux clavicules », que l'on prend pour exécuter les écartements des bras.

Il peut être intéressant d'analyser un mouvement simple de

la leçon préparatoire; par exemple, celui de la flexion des jambes, dont la figure 12 représente la décomposition en trois temps. Le gymnaste, pendant toute la durée du mouvement, se maintient en équilibre sur la pointe des pieds, les bras se mouvant entièrement dans le plan latéral du corps, qui doit rester rigoureusement perpendiculaire au sol.

Ce mouvement ne semble guère différer, à première vue, de celui que souvent nous voyons exécuter en Belgique : les bras



Fig. 12.

étendus vers l'avant, les poings fermés. La méthode analytique indiquera cependant de notables différences, qui résultent surtout du changement dans la position des bras. En effet :

1° Pendant toute la durée du mouvement, le corps reste droit et perpendiculaire au sol, la poitrine dégagée, le soulèvement latéral des bras favorisant le soulèvement des côtes et, par conséquent, le développement de la cage thoracique et du poumon. Pour mieux assurer cet important résultat, l'on a soin d'habituer les gymnastes à produire une profonde inspiration au moment où les bras se lèvent; c'est une règle générale. Cette éducation de la respiration, précieuse surtout pour la

jeunesse dont les travaux sédentaires dépriment l'amplitude des mouvements respiratoires, frappe vivement l'étranger qui assiste aux leçons en Suède ; l'on entend nettement ce rythme lent et puissant de toutes les poitrines soulevées simultanément.

2° Il se joint à ce mouvement un exercice d'équilibre très complet ; car, pendant toute sa durée, le gymnaste reste sur la pointe des pieds. Indépendamment de l'utilité de tout exercice d'équilibre, utilité que nous analyserons plus loin, cette position oblige le gymnaste à conserver le corps rigoureusement droit et perpendiculaire au sol ; car les bras, restant dans le plan des épaules, ne peuvent servir de balancier vers l'avant, lorsque le dos se voûte ou que l'équilibre se perd.

3° Le parallélisme des bras vers le haut ne peut être ni parfait, ni aisé, si les mains restent en supination ; parce que la grosse tubérosité de la tête de l'humérus venant buter contre l'apophyse acromion de l'omoplate, le mouvement est anatomiquement impossible sans une torsion des muscles des épaules, ayant pour tendance de porter celles-ci vers l'avant, en voûtant le dos. Pour permettre au mouvement de s'achever, l'attitude restant droite et correcte sans soulèvement exagéré de l'omoplate, Ling divise le mouvement en deux temps : *a)* soulèvement sur la pointe des pieds et soulèvement horizonal des bras ; *b)* les mains passent ensuite de la supination à la pronation, et alors seulement s'achève l'élévation complète des bras, en même temps que s'effectue la flexion des jambes. Dès lors, la grosse tubérosité évite l'apophyse acromion, le mouvement de bascule de l'omoplate est moindre, et le mouvement s'achève normalement et avec aisance.

4° La position des mains en supination, lors de l'élévation complète des bras, a encore pour effet de tendre davantage les muscles grand pectoral et grand dorsal ; ce qui contribue à un soulèvement plus complet des côtes d'une part, tout en fixant mieux les bords spinaux des omoplates contre la partie postérieure de la cage thoracique.

5° L'écartement des genoux à 45° est indispensable, si l'on

veut conserver le tronc perpendiculaire au sol sans voûter le dos, parce que les articulations du genou et astragalienne ont une direction oblique vers l'extérieur. De plus, l'écartement donne aux gros muscles qui résistent à la flexion, une position plus normale aux points d'insertion, et conséquemment un maximum de résistance. Enfin, lors de la chute qui suit un saut, un léger écartement des genoux évite le danger des hernies inguinales.

Nous savons qu'en violentant la nature, l'on peut arriver à fléchir les genoux joints, le corps droit et les bras tendus en avant; mais ce résultat est aussi inutile que nuisible et parfois dangereux. La méthode de Ling ne recherche d'ailleurs que le développement et l'assouplissement physiologique du corps; mais jamais sa *dislocation*, tendance vers l'acrobatie.

La gymnastique suédoise tient compte des lois naturelles dans l'exécution des mouvements même les plus simples. Prenons, par exemple, l'extension des bras en avant, que représente la figure 3; nous pouvons observer que la tête est bien dégagée des épaules, que celles-ci restent basses et *en arrière*, les bras rigoureusement parallèles, la poitrine bien sortie.

Toujours le rythme des mouvements doit être proportionné aux segments à déplacer; la vigueur et l'énergie ne doivent pas être confondues avec la précipitation ni la saccade, défauts que nous prenons trop fréquemment pour de l'énergie. Une brusque détente, suivie d'un relâchement musculaire, est arrêtée par les ligaments articulaires, au lieu de l'être par les muscles antagonistes. Dans une extension bien exécutée, les fléchisseurs doivent sans cesse coordonner, commander, régler, diriger ou éteindre un mouvement. Le bras d'un lutteur se meut souvent avec une lenteur relative, mais en déployant sans cesse un effort considérable; aussi est-il toujours prêt à modifier la direction et l'intensité de l'effort.

En résumé, disons qu'un mouvement lent ou rapide n'est énergique que s'il est conduit, commandé pendant son parcours complet, par celui qui l'exécute. Ne confondons point la len-

teur avec la faiblesse; là gît sans doute l'erreur de ceux qui ont cru pouvoir accuser la gymnastique suédoise de manquer parfois d'énergie. Pas plus en physiologie qu'en psychologie, la véritable énergie ne réside dans la violence, nous tenons à le répéter.

En faisant choix de deux mouvements élémentaires fort simples, pour leur appliquer la méthode analytique, notre intention n'a été nullement de commencer un cours d'analyse des mouvements; mais simplement de donner une idée de ce que l'on entend, à l'Institut central de Stockholm, par l' « Analyse des mouvements ». Nous tenons à dire qu'en portant de façon identique le scalpel de l'analyse scientifique sur les méthodes qui sévissent encore dans la plupart de nos écoles, l'on est effrayé de leur infériorité et de leur influence néfaste. Si les leçons étaient données journellement, comme en Suède, et pendant toute la durée de la croissance de l'enfant, les inconvénients de nos méthodes éclateraient d'indéniable façon. Mais ici les leçons sont rares, chaque élève ne travaille aux appareils que pendant trois ou quatre minutes en l'espace d'une demi-heure, et seuls les enfants robustes assistent aux séances. Le poison étant dilué, son influence funeste est moins violente, moins visible; mais elle n'en existe pas moins, et frappe péniblement celui qui sait distinguer les prodromes des déformations caractéristiques, et qui en connaît les inconvénients pour le développement des organes, la santé, l'endurance et la stature.

Exercices fondamentaux.

Toute leçon de gymastique, quel que soit le degré d'avancement des gymnastes, débute donc toujours par les exercices préparatoires d'ordre et de correction, suivis de mouvements simples d'assouplissement, dont l'objet est de préparer l'élève à l'exécution de la leçon proprement dite de gymnastique.

Celle-ci se compose essentiellement des exercices spéciaux, déterminés et classés par Ling pour arriver progressivement au développement complet du corps, au point de vue de la vigueur, de la santé, de l'endurance et de l'agilité.

Si les exercices préliminaires, destinés à dégourdir l'élève, restent toujours relativement simples et faciles, il n'en est point de même des exercices fondamentaux qui composent la leçon proprement dite. Ces exercices, divisés en groupes suivant leur action sur le corps, sont classés dans chacun de ces groupes en séries rigoureusement croissantes, dont les mouvements sont ensuite combinés entre eux. Il est donc aisé au professeur de rendre la suite de ses leçons progressive en énergie, par la difficulté et la combinaison des exercices. Nous pouvons dire que cette progression est tellement rationnelle et précise, que l'exécution correcte des exercices devient pénible, ou même insurmontable, dès que la progression est négligée; de même, il est impossible de poursuivre l'étude des théorèmes de la géométrie, si l'on néglige d'étudier la suite des théorèmes.

Nous analyserons successivement chacun des groupes d'exercices de la série fondamentale de Ling, dans l'ordre où ils se succèdent normalement dans la leçon de gymnastique journalière. Il est néanmoins nécessaire d'observer que cet ordre semble parfois modifié dans les schémas des leçons destinées aux élèves déjà assez avancés ; parce que l'énergie progressive des exercices d'un même groupe devient telle, qu'il devient parfois nécessaire de les répartir en deux catégories distinctes dans la même leçon. Il en est ainsi notamment des exercices de suspension, abdominaux et latéraux, et surtout des exercices des jambes, que leur influence décongestionnante fait employer fréquemment dans le cours de la leçon à titre d'exercices dérivatifs ou calmants.

1° Les exercices des jambes.

La vigueur et l'agilité des jambes est obtenue, au plus haut degré, par la gymnastique suédoise. Ling estimait que l'homme doit, avant toute chose, être ferme, endurant et adroit lorsqu'il se trouve sur ses deux jambes. Aussi constaterons-nous que non seulement les jambes sont exercées par la plupart des mouvements des autres groupes fondamentaux de Ling, mais encore que les exercices des jambes forment en réalité trois groupes distincts :

1° Les exercices des jambes proprement dits;

2° Les exercices de marche et de course;

3° Les exercices de saut.

Les mouvements simples des jambes sont de beaucoup les plus importants. Certains d'entre eux ont été déjà mentionnés en étudiant les exercices préliminaires, où leur influence est principalement décongestionnante et assouplissante. Les mouvements lents des jambes sont encore employés, dans le cours de la leçon, comme exercices dérivatifs décongestionnants des grands vaisseaux, ou encore comme exercices calmants pour le cœur et la respiration; notamment après l'exécution de mouvements très énergiques, et toujours, dans ce but, avant de terminer chaque leçon.

Les exercices simples des jambes se composent essentiellement de déplacements des membres inférieurs, de stations ou demi-stations avec écartements des jambes, d'élévations ou de flexions des genoux, d'élévations ou d'élévations alternatives sur la pointe des pieds, de fentes en avant et en arrière (voir fig. 25 et 37), et de ces mêmes exercices combinés entre eux, comme le représentent les figures 12, 36 et 37.

Les marches et la course, ainsi que les sauts, font partie de groupes spéciaux, et seront étudiés ultérieurement.

Les fautes que l'on constate le plus souvent dans l'exécution des exercices des jambes sont les suivantes :

1° Dans les mouvements sur la pointe des pieds, les talons

s'écartent, les genoux fléchissent, le cou de pied est insuffisamment tendu et les épaules haussées sont portées vers l'avant.

2° Dans la flexion des jambes, les talons s'abaissent et les genoux ne sont pas assez écartés; tandis que les hanches sont portées vers l'arrière, le haut du buste s'incline vers l'avant.

3° Pour élever le genou ou la jambe, le dos se voûte, le genou se porte en dedans, les épaules sont haussées, et les hanches portées en arrière.

2° Les extensions dorsales.

Les exercices d'extensions dorsales arquées ont pour but de faciliter, par un exercice actif, le redressement de la colonne vertébrale, ainsi que le développement thoracique. Pour l'exécuter, le gymnaste, placé de un à trois pas d'un aide ou d'un engin qui lui sert d'appui, s'arc-boute en s'efforçant de rejeter le thorax vers le haut. Voici comment, dans cette attitude, agissent les principaux groupes musculaires : les vertèbres dorsales sont redressées par l'action des muscles antérieurs, qui doivent empêcher l'abdomen de se porter vers l'avant, tandis que la courbure cervicale est redressée par les muscles de la partie supérieure du dos, qui chassent la cage thoracique vers le haut.

Au début, l'élève est placé à un pied de l'appui, qu'il saisit le plus haut possible, les mains écartées de la largeur des épaules.

Pour que l'attitude soit bonne, il faut que la courbure de la colonne vertébrale soit bien régulière, et que la poitrine soit rejetée au-dessus des bras, forme qui est bien indiquée par la figure 8, puis par la figure 13 ; les gymnastes s'étant progressivement éloignés de l'appui pour intensifier l'exercice.

Lorsque le gymnaste peut prendre aisément et correctement la position de l'extension dorsale, on l'exerce dans cette attitude à des flexions, suivies d'extensions alternatives des jambes, à des élévations sur la pointe des pieds; ensuite l'on

peut combiner ces mouvements entre eux. En d'autres termes, l'élève est exercé dans la position initiale de l'extension dorsale, à différents mouvements qui doivent s'exécuter sans déranger l'attitude générale du corps; car sinon l'effet à produire par les exercices de chacun des groupes que nous allons étudier est illusoire et peut même devenir nuisible. Cette remarque est d'une application générale, et il importe de s'en bien pénétrer, afin aussi de donner la vie aux scènes

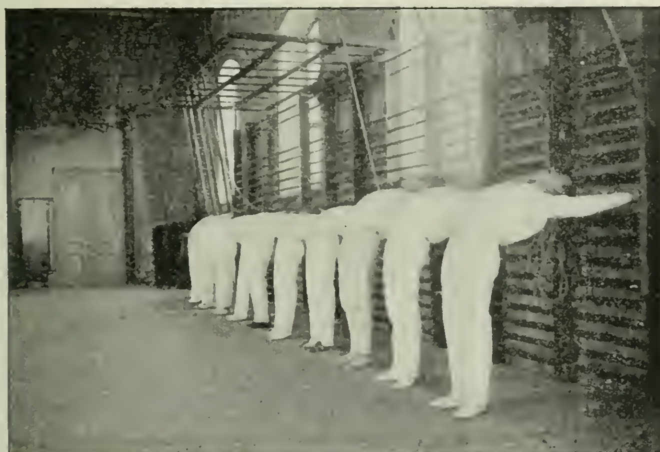


Fig. 13.

de gymnastique que la photographie représente dans l'état d'immobilité.

Les éléments de la progression, dans les exercices d'extensions dorsales, comprennent l'éloignement progressif de la base de sustentation au point d'appui pris sur l'appareil, les stations écartées et sur la pointe des pieds.

La progression des exercices, qui semble compliquée à première vue, est en réalité d'une grande simplicité dans la gymnastique suédoise, parce qu'elle est basée sur des règles précises, toujours identiques à elles-mêmes et toujours conformes à la raison. La perfection ne réside d'ailleurs jamais dans la compli-

cation, mais dans la simplicité; vérité qui se confirme dans presque toutes les sphères de l'activité humaine.

L'espalier est l'engin qui convient le mieux pour les extensions dorsales. Pour exécuter l'exercice, l'élève se place à la distance prescrite de l'agrès, fléchit le corps en arrière et saisit l'appareil les bras étendus. L'instructeur doit veiller à ce que la contraction des muscles abdominaux empêche le ventre d'être projeté en avant de la pointe des pieds, afin



Fig. 14.

d'éviter la lordose, c'est-à-dire l'exagération de la courbure dorso-lombaire. De plus, le thorax doit être projeté vers le haut, sinon cette attitude devient sans effet pour le développement thoracique.

Il est utile, afin de décontracter les muscles du dos, de terminer ces exercices par une flexion complète du tronc en avant.

Nous estimons que la limite utile de l'attitude d'extension dorsale est représentée par les gymnastes de la figure 13. Nous avons assisté dans certains gymnases suédois à un exercice consistant à saisir successivement les échelons de l'espalier de

plus en plus bas, et jusque près de terre si possible; l'épine dorsale était alors arquée avec excès à la courbure dorso-lombaire, exercice qui visiblement avait provoqué la lordose chez plusieurs gymnastes. Hâtons-nous de dire que nous n'avons jamais constaté l'exagération que nous signalons, ni à l'Institut central, ni dans les écoles primaires et moyennes, où l'on admet que l'éloignement du gymnaste jusqu'au point d'appui, ne doit pas excéder trois pieds; cette distance correspond assez sensiblement à la position horizontale du tronc et des bras, comme l'indique la figure 13.

La vignette 14 montre les gymnastes exécutant l'extension dorsale sur la pointe des pieds, à une distance moyenne de l'appui et les mains placées sur la nuque.

Parmi les exercices de cette classe peuvent être rangées les flexions du tronc en arrière, les bras levés, les reins en appui (fig. 16); ou bien encore ces mêmes flexions exécutées sans l'aide d'aucun soutien, mais en augmentant vers l'arrière la base de sustentation.

La tendance commune de ces exercices sur la circulation, est d'agir sur les grands vaisseaux du centre de l'organisme; l'exercice dérivatif qui leur convient, est la grande flexion du tronc en avant.

Les fautes que commettent habituellement les élèves sont les suivantes : le corps est affaissé entre les bras, ceux-ci ne sont point tendus, pas plus que les genoux; la flexion des reins est trop prononcée et la poitrine insuffisamment projetée vers le haut.

3° Exercices de suspension.

Les exercices de suspension influent sur le redressement de la colonne vertébrale, ainsi que sur l'assouplissement et le développement du thorax; ils fortifient les muscles des bras, de la poitrine et de la partie supérieure du buste. Ces exercices peuvent se diviser en trois groupes principaux :

1° Ceux dans lesquels l'appui des jambes aide à la suspension par les bras;

2° Ceux qui nécessitent l'intervention des muscles abdominaux;

3° Ceux dans lesquels le corps est suspendu par les bras seulement.

Pour les exercices de la première catégorie, ce sont surtout l'espalier et la bomme qui sont indiqués; car pour bien assurer le développement thoracique, il est essentiel que l'écartement des mains en appui reste fixe et sensiblement égal à la largeur des épaules. Examinez, en effet, un jeune collégien qui se soulève aux anneaux, appareil offrant un appui mobile : il tend instinctivement à rapprocher le plus possible les bras contre la poitrine et les mains devant le menton, en voûtant le dos et en contractant les épaules vers le haut, surtout dès que ses forces le trahissent. Il prend cette attitude vicieuse, parce que certains fléchisseurs des bras prennent leur insertion sur les côtes, et que le mouvement est alors facilité en immobilisant la poitrine au moyen de la compression des bras; de plus, le rapprochement des mains tournées la paume vers le corps, favorise l'intervention plus complète du puissant muscle biceps. Mais si instinctivement l'élève prend cette attitude qui lui facilite le soulèvement du corps par les bras, l'un des résultats physiologiques essentiels de l'exercice n'est pas atteint : le développement de la cage thoracique; car le soulèvement des côtes est entravé, et les épaules sont portées en avant. C'est pourquoi nous voyons si souvent nos gymnastes la face congestionnée, pendant les trop nombreux exercices de suspension; c'est l'indice certain d'un arrêt de la respiration, provoqué par un exercice dépassant les forces de l'élève, surtout si l'effort est exécuté dans une attitude vicieuse. Or, la fixité de l'appui à la bomme ou à l'espalier supprime ces inconvénients, ou tout au moins les atténue très sensiblement.

Il est important de remarquer, que si le gymnaste n'a soin

de respirer profondément pendant l'exécution des exercices de suspension par les bras, le soulèvement automatique des côtes produit dans la cage thoracique un vide immédiatement rempli par les viscères. A défaut de ces inspirations qui gonflent le poumon, l'agrandissement de la cage thoracique est donc incomplet et uniquement passif; seul un certain assouplissement des articulations des côtes résulte de ces exercices.



Fig. 15.

Il importe aussi que le gymnaste ne se laisse point choir entre les bras, mais cherche à porter le thorax en avant, en maintenant le corps bien droit sans fléchir les bras; car une suspension inerte, analogue à celle d'un cadavre, est mauvaise; puisqu'elle ne permet point de chasser la cage thoracique en avant des bras et des épaules.

Comme pour les exercices des autres groupes, la progression à suivre est aussi précise que méthodique. Au début, il est nécessaire que les suspensions soient facilitées par l'appui des pieds, puis viendront les suspensions obliques et les soulèvements, enfin les escalades aux échelles fixes et de corde, aux

perches, aux cordes obliques ou librement suspendues. Le premier groupe de gymnastes de la figure 15 effectue une suspension oblique en avant, pour l'exécution de laquelle la bomme est progressivement abaissée. A chaque hauteur de la bomme, l'on fait faire des flexions des bras, combinées ensuite avec l'élévation, ou la flexion et l'extension alternative des jambes. La suspension oblique en arrière, représentée figure 16, est une autre position de départ pour la conservation de laquelle une



Fig. 16.

grande énergie des muscles abdominaux est nécessaire, surtout si la bomme est basse. La figure 17 montre un exercice de suspension transversale avec progression des mains, intensifié par l'inclinaison de la bomme ; tandis que la figure 18 représente des suspensions alternatives par une seule main, dans lesquelles le gymnaste progresse le long de la bomme, en se soulevant successivement de chaque côté de l'engin.

En considérant ces vignettes, l'on remarquera qu'aucune contraction inutile ne se manifeste dans les belles attitudes des gymnastes : tête droite sans raideur, jambes pendantes sans oscillation, thorax porté en avant et bien dégagé des épaules.

L'acte de grimper à une corde, à une perche, est rendu symétrique en exigeant que le gymnaste porte alternativement



Fig. 17.



Fig. 18.

le pied droit et le pied gauche devant la corde, et que la même alternance se produise pour la position des mains. Cette alternance, loin de ralentir le mouvement, l'accélère plutôt; puisque

le même bras n'exerce pas toujours l'effort principal dans une position identique. De plus, en cas d'accident ou de blessure, le gymnaste ne sera pas embarrassé dans la pratique. Les escalades directes ou renversées à la corde oblique, avec ou sans alternance dans l'appui des jambes, sont extrêmement variées, complètes et intéressantes : des applications en sont représentées figure 60.

Nous terminerons l'analyse sommaire des exercices de



Fig. 19.

suspension, par l'examen de la figure 19, qui représente un mouvement pour les muscles abdominaux, exécuté en suspension dorsale à l'espalier. La différence de hauteur que l'on peut constater dans la position des jambes, dépend du degré d'aptitude des gymnastes à exécuter ce mouvement, que l'on combine ensuite avec des flexions, des extensions et des écartements des membres inférieurs. Lorsque nous exécutâmes pour la première fois cet exercice d'apparence si simple, notre amour-propre en fut blessé à un degré presque aussi vif que les bords spinaux de nos pauvres omoplates, que nous ne supposions guère aussi saillants.

Voici les défauts à éviter pendant cette partie de la leçon : L'élève porte souvent les épaules, les coudes et la tête en avant, contracte le cou et les jambes, il voûte le dos en exécutant les flexions des bras et les élévations ; enfin, il ne respire pas suffisamment. Lors des suspensions obliques, il faut encore éviter de porter la tête en avant, de fléchir les genoux, et d'écarter les talons. Ces défauts proviennent, le plus souvent, de ce que l'instructeur exige l'élévation par les bras, avant que le gymnaste n'exécute avec aisance et correction la suspension simple ou fléchie à des engins horizontaux et rigides, que l'on incline progressivement ; puis seulement à des engins mobiles obliques ou verticaux, comme les cordes.

4° Exercices d'équilibre.

Les exercices d'équilibre ont une action physiologique éminemment disciplinante pour les nerfs moteurs et le cerveau ; car ils exigent la coopération précise et simultanée de nombreux groupes musculaires, ainsi qu'une grande attention de la part des gymnastes. Les exercices d'équilibre ont pour effet de donner de la stabilité, une grande souplesse générale, de l'adresse et de la résolution ; enfin, ils assurent l'aisance dans la démarche. Les muscles travaillant simultanément et avec précision, les équilibres apprennent aux gymnastes à coordonner leurs mouvements, et à *discipliner le système nerveux* qui les commande. Leur utilité est donc grande et les applications en sont fréquentes dans la vie ordinaire, et cependant ces exercices sont rares dans nos méthodes.

En pédagogie suédoise, il en est tout autrement ; les équilibres se retrouvent dans l'exécution de la plupart des mouvements de la leçon préparatoire et dans celle des autres groupes.

Dès le jeune âge, on peut les enseigner en ayant la précaution de les commencer sur le sol même ou à faible distance de celui-ci, en ménageant un appui éventuel à l'enfant. Nous

avons déjà fait remarquer que beaucoup d'exercices de plancher se faisaient en restant en équilibre sur la pointe des pieds, pendant toute la durée du mouvement. Dans la flexion des jambes notamment, nous nous souvenons que, ayant été habitué à nous servir des bras comme balanciers vers l'avant, il nous était difficile de conserver notre équilibre lorsqu'il fallait les maintenir dans le plan des épaules.

Dès que la stabilité de l'équilibre est bien assurée à ras du sol, l'on enseigne aux élèves la marche sur une poutre dont la hauteur est augmentée insensiblement. La bomme, dont la partie équarrie est alors placée vers le haut, convient fort bien pour ces exercices qui, à cause de la progression si facile à observer, aident à combattre le vertige sans en avoir donné l'impression première. Jamais nous n'avons constaté de chute dans aucun gymnase, bien que des écoliers de douze à quinze ans se promènent sur des bommes élevées de plus de 2 mètres au-dessus du sol.

Dans le cours de la leçon, spécialement pendant les exercices de sauts, les gymnastes reviennent au point de départ en cheminant sur la barre transversale qui existe sous le banc de gymnastique, que l'on a soin de préalablement renverser comme le montre la figure 59. Bientôt l'agilité des gymnastes devient telle, qu'ils parviennent à courir sur des barres élevées et fort étroites avec une aisance parfaite.

La figure 20 montre un exercice d'équilibre sur la bomme placée à $2^{m}.50$ de hauteur; comme application, les gymnastes sont armés du fusil et grimpent sur la bomme par l'espalier qui longe la muraille, puis défilent successivement sur la mince poutre, à l'autre extrémité de laquelle ils s'asseyent, pour retomber ensuite sur la pointe des pieds, toujours en parfait équilibre, comme le montre le gymnaste placé au pied du montant de l'appareil.

Le professeur doit veiller à ce que, pour l'exécution de ces exercices, l'élève conserve la tête haute et le regard porté librement devant soi.

Les exercices de ce groupe ont une action calmante, non seulement sur le système nerveux, mais aussi sur la circulation et la respiration; et c'est en se basant sur ces données physiologiques que le professeur pourra se servir éventuellement des équilibres comme mouvements dérivatifs.

Dans les exercices d'équilibre exécutés à ras du sol, les défauts les plus fréquents qui se manifestent chez les gymnastes consistent en flexions trop prononcées des reins, en inclinaisons latérales du corps, tandis que les hanches se raidissent. Lors des marches en équilibre sur un engin étroit et élevé, l'élève commet aussi la faute de regarder vers le bas, de raidir les jambes, de précipiter sa marche pour reprendre l'équilibre, ou d'exécuter dans ce but des mouvements trop étendus. Afin de corriger et de faire disparaître ces défauts, l'instructeur évite d'élever l'agrès lorsque l'élève n'exécute pas le mouvement avec aisance et sûreté; il ne fait cheminer latéralement ou sur des engins inclinés, que lorsque la marche en équilibre simple est bien assurée.



Fig. 20.

La marche et la course.

Après les exercices essentiellement calmants du groupe précédent, prennent place des exercices plus actifs, très variés et progressifs de marches et de courses. Ceux-ci ne présentent aucun inconvénient pour l'hygiène des gymnastes, à cause du parfait entretien du plancher des salles, que l'on a soin d'aérer toujours pendant ces exercices, qui s'exécute de préférence à l'extérieur, au grand air.

Au point de vue physiologique, il convient de faire une distinction très nette entre la marche, dont l'effet général est calmant, et la course dont l'action est excitante et s'adresse même particulièrement au cœur et au poumon. Dans la course de vélocité, cette action peut même devenir si violente pour ces organes, qu'il convient de ne jamais dépasser la distance de 100 à 150 mètres, même pour les adultes entraînés. Sans trop d'invraisemblance, l'on peut exprimer l'aphorisme : *l'on marche avec ses jambes, l'on court avec ses poumons et son cœur.*

Pour cette partie de la leçon, l'on débute toujours par des marches de correction lentes, des marches sur la pointe des pieds et avec élévation des genoux ; l'on exécute ensuite des courses sur la pointe des pieds, progressives en durée et en vitesse, et l'on termine par des marches lentes ou des exercices respiratoires.

Pour l'exécution de la marche intensive décomposée, l'on surveille spécialement la rectitude parfaite de la position du corps ; elle est enseignée de façon à assurer la parfaite indépendance du tronc et des jambes tout en s'efforçant d'atténuer les oscillations et les balancements du corps, pendant la marche. L'on passe ensuite à l'exécution des pas allongés ou raccourcis, dont le rythme est parfois accentué par des battements du pied marqués tous les trois ou cinq pas. Les marches sur la pointe des pieds sont très efficaces et fréquentes, elles se font aussi latéralement et dans les deux sens, suivant le principe général et

rigoureusement suivi de la symétrie des exercices ; ces marches sont essentiellement calmantes pour la respiration, mais intensives comme exercice des jambes. Pendant les marches, les bras pendent toujours naturellement.

Les applications du pas de course se font dans des conditions analogues ; les mains fermées peuvent être portées latéralement à hauteur des hanches, mais en aucun cas sur la poitrine.

Les demi-tours et la serpentine, combinés avec le doublement et le dédoublement des files, servent à donner une grande variété d'aspects à ces exercices, dont la durée et l'intensité augmentent suivant le degré d'entraînement et l'âge des gymnastes.

On fait suivre la course de quelques exercices dérivatifs consistant notamment en pas lents ou sur la pointe des pieds; puis de quelques mouvements respiratoires, tels que des élévations latérales ou en avant des bras, accompagnées toujours de fortes inspirations rythmées, afin de régulariser la respiration et la circulation sanguine avant d'aborder les exercices du groupe suivant.

Des marches lentes sont encore employées comme exercice dérivatif immédiatement avant l'exécution des sauts. C'est pendant cette phase de la leçon que, dans les écoles, prennent place les jeux, les chants en marchant et les danses nationales.

En Suède, *la marche du gymnaste est intensive,* elle n'est point constituée, comme nous le voyons trop souvent, par un petit pas saccadé, accompagné d'une flexion plutôt singulière du genou et de l'avant-bras sur le bras ; aussi tenons-nous à exposer le mécanisme de la décomposition du pas du gymnaste suédois.

La longueur de chaque pas est obtenue, non pas uniquement par la perte d'équilibre déterminée par une oscillation du corps en avant, mais surtout au moyen de la *détente de la jambe et du pied placés en arrière ;* le tronc restant rigoureusement droit

et vertical. Au moment où le pied pose à terre à plat, en supportant seul le poids du corps, le gymnaste reste momentanément en équilibre sur ce pied; tandis que la jambe qui a déterminé la détente reste un peu en arrière et légèrement fléchie, la pointe du pied baissée et près du sol; la poitrine dégagée, les épaules basses, les reins creusés et les bras pendant sans raideur. Tel est le premier temps du pas décomposé, qui est en réalité l'exécution du premier pas, dont la longueur



Fig. 21.

doit bientôt atteindre 80 centimètres. Le second temps, ou second pas, consiste à porter très vivement la jambe placée en arrière, tendue vers l'avant; tandis que la translation du corps est aidée par la détente simultanée du jarret et de la pointe du pied sur lequel reposait le corps; et ainsi de suite. De ce mécanisme résulte une véritable gymnastique assouplissante et intensive du pas, produisant une marche digne d'un gymnaste. La figure 21 représente des soldats de la garde royale de Svéa, en marche.

Le pas est un mouvement dont la gymnastique suédoise assure la correction et *intensifie* le mécanisme. La marche de

nos gymnastes est plutôt un pas *atténué*, très conventionnel et de parade.

Ajoutons encore que toute décomposition du pas, dans laquelle les deux pieds reposent simultanément à plat sur le sol, est absurde; car elle a pour résultat de maintenir le poids du corps sur les deux pieds, de raccourcir ainsi le pas et de causer une fatigue des reins. Cette fatigue provient de ce que le gymnaste, à chaque pas, aide trop exclusivement à la translation du corps par une flexion du tronc vers l'avant, dont le but est de porter successivement le poids du corps sur le pied placé en avant; habitude qu'il conserve dans la marche ordinaire. Nous insistons sur ce point élémentaire de gymnastique pratique, parce que nous avons constaté que les peuples qui ont adopté les principes scientifiques comme base de leur système d'éducation physique, ont pu adopter pour le *pas normal* les longueurs les plus grandes, et ont acquis l'aptitude à la marche la plus remarquable.

Rappelons-nous surtout que dans les exercices de la gymnastique suédoise, le soulèvement sur la pointe des pieds est extrêmement fréquent, que cet exercice a pour conséquence d'assouplir et de fortifier précisément les muscles qui, dans la marche, contribuent à l'impulsion en avant par la détente du jarret placé en arrière. Pour le marcheur chargé d'un fardeau, ce sont ces mêmes muscles qui se fatiguent les premiers : la marche devient *lourde*, dit-on. L'homme alors cherche à éluder autant que possible, pendant la dernière partie du déroulement de chaque pas, l'appui sur la portion antérieure de la plante du pied; dans ce but, il fléchit les genoux et penche légèrement le corps en avant en raccourcissant chacun de ses pas, afin de pouvoir détacher du sol en une seule fois, la surface entière de la plante du pied. Telle est la marche de l'homme fatigué ou affaibli. Les exercices fréquents et intensifs de soulèvement sur la pointe des pieds, ont donc pour importante conséquence d'augmenter l'amplitude du pas et l'aptitude générale à la marche.

La marche du gymnaste doit donc être *intensive,* afin de fortifier, d'assouplir les muscles qui doivent réellement intervenir dans le mécanisme du pas normal ; celui-ci en acquerra ainsi une plus grande souplesse, plus d'amplitude et d'équilibre, et se déroulera sans dépense inutile de force. Nous n'hésitons pas à affirmer que le rendement maximum est réalisé par le mécanisme du pas adopté par les peuples du Nord, et qu'il provient de la plus grande économie dans l'effort utile.

Le pas de parade de l'armée allemande n'est autre chose qu'une gymnastique intensive de la marche, cause de la souplesse, de la rapidité et de l'endurance de son infanterie pendant les étapes. Les petites causes produisent souvent de grands effets, vérité qui se vérifie surtout pour le pas, répété des milliers de fois pendant une étape.

Nous nous sommes un peu étendu sur les principes de la marche, parce que l'expérience que nous avons pu acquérir pendant la durée de notre mission nous a démontré l'infériorité, nous ne dirons pas de nos méthodes, mais de nos procédés d'éducation physique en ce qui concerne notamment : 1° le développement de l'aptitude à la marche ; 2° le développement thoracique, base de l'aptitude à la course et à la résistance générale. Aussi, nous efforcerons-nous d'attirer vivement l'attention sur ces résultats fondamentaux ; car c'est vers eux que doit tendre sans cesse une méthode d'éducation physique qui s'applique au *bipède* par excellence : « l'homme ».

Ce n'est certainement pas en adoptant une gymnastique qui donne trop souvent aux bras, le rôle que la nature a dévolu aux jambes, qui hypertrophie les pectoraux et atrophie le poumon, que nous développerons rationnellement la jeunesse de nos écoles et la vigueur de nos soldats. Nous le démontrerons plus complètement par la suite, mais nous tenons à l'affirmer dès maintenant et aussi souvent que nous en aurons l'occasion, car c'est un point essentiel.

Les défauts principaux de la marche consistent généralement en des oscillations du tronc vers l'avant ou latéralement, ainsi

qu'en une insuffisante amplitude du pas, dont nous connaissons les causes.

Ces défauts sont dûs à un assouplissement préalable insuffisant des gymnastes, un manque d'équilibre général ou de symétrie du corps; ils proviennent aussi de défauts de conformation, ou bien encore, ils sont la conséquence d'un système nerveux peu exercé ou mal équilibré.

Ce ne sont guère des marches prolongées qui pourront corriger ces défauts; elles contribueront plutôt à confirmer les mauvaises habitudes, si l'on ne cherche, au préalable, à combattre le mal en modifiant ses causes par des mouvements gymnastiques appropriés, parmi lesquels nous citerons : les élévations et les marches sur la pointe des pieds, la marche sur place avec élévation des genoux, l'élévation sur la pointe des pieds en station écartée ou avancée, enfin les exercices d'équilibre et les marches décomposées et intensives.

5° Exercices pour les muscles du dos.

En donnant à ce groupe, qui exerce principalement les muscles de la partie supérieure du dos, la dénomination « d'exercice pour les omoplates », Ling a voulu caractériser nettement son influence dominante : fixer les épaules et par conséquent les omoplates en arrière; position qui redresse indirectement le rachis, agrandit la cage thoracique et facilite la respiration.

En effet, dans tous les mouvements des bras, lorsque le tronc est incliné en avant, il importe de bien fixer les omoplates pour maintenir toujours les épaules en arrière et basses; attitude qui, en rejetant en arrière les points d'insertion des muscles élévateurs des côtes, leur assure une puissance de contraction maximum. Cette attitude est d'ailleurs celle de la vigueur et de la fierté, comme les épaules affaissées en avant sont l'indice de la mollesse ou de la sénilité. La gymnastique doit tendre *sans cesse* à fortifier et à maintenir courts les muscles dorsaux, dont la tonicité et l'élasticité maintiennent l'épaule en arrière,

créant ainsi un point d'appui solide aux pectoraux qui s'y insèrent. Si l'équilibre qui doit exister entre ces deux groupes de muscles vient à être modifié, et si la tonicité des pectoraux vient à l'emporter, le moignon de l'épaule sera attiré vers l'avant; cette position contribue à rapprocher les points d'insertion des élévateurs des côtes et diminue surtout l'amplitude possible de leur puissance contractile. La conséquence fatale de ce vice de conformation est d'amoindir l'ampleur du mouvement respiratoire.

La gymnastique de Ling tend donc à exercer énergiquement, tout en les maintenant courts, les muscles de la partie supérieure du dos, et notamment le muscle grand dorsal, le trapèze et le rhomboïde; tandis qu'elle s'efforce, au contraire, de choisir des exercices qui maintiennent les pectoraux longs et charnus. Dès lors, l'élève peut conserver aisément, sans effort, une attitude favorable aux inspirations profondes et complètes.

Il importe maintenant de montrer que dans les méthodes empiriques, où prédominent les agrès favorisant les exercices de suspension exécutés presque exclusivement par les bras, — surtout si l'appui est mobile, — l'effet est de rompre cet équilibre en hypertrophiant les muscles pectoraux qui, malgré leur volume exagéré et trompeur, ne peuvent plus que très imparfaitement remplir leur véritable rôle physiologique. Nous venons, en effet, de voir les inconvénients de la tonicité exagérée des muscles qui entraînent mécaniquement les épaules vers l'avant; tonicité exagérée résultant des contractions exceptionnellement énergiques, mais *incomplètes* et *réduites,* que les exercices à nos agrès favoris exigent des muscles pectoraux. Il suffit de notions élémentaires de physiologie et d'anatomie pour comprendre que la section de ces muscles augmente au détriment de leur longueur charnue totale, base de leur valeur contractile. Finalement, les extrémités de ces muscles s'atrophient, et l'on arrive ainsi à une transformation qui diminue l'ampleur des inspirations profondes. Ces muscles courts, mais à section très large, forment

saillie, bourrelets, et sont l'objet de l'admiration et de l'ébahissement de ceux dont les connaissances scientifiques ne permettent point d'en connaître les inconvénients.

En réalité, le développement anormal et irrégulier du système musculaire, qui écrase la cage thoracique, est confondu trop souvent avec le développement physiologique de celle-ci. La statistique indique cependant que la plupart des gymnasiarques et acrobates meurent poitrinaires; et cependant, n'est-ce pas le plus souvent leur robuste constitution qui précisément les a déterminés à embrasser la carrière athlétique?

La position de l'enfant chétif, celle du vieillard, celle de la faiblesse en général est immédiatement caractérisée par le voûtement du dos; parce que le moignon de l'épaule, mal fixé au thorax, est entraîné vers l'avant avec les bras. C'est la position du squelette dans nos amphithéâtres. Si l'on ne réagit pas contre cette tendance sénile par des exercices donnant à ces groupes musculaires une longueur et une tonicité judicieuses, la poitrine se déprime, les fonctions circulatoires et respiratoires sont amoindries; c'est-à-dire que la vitalité même est diminuée.

En thèse générale, l'on peut affirmer que des exercices atténués pour les muscles de la partie supérieure du dos, font partie intégrante de presque tous les exercices préliminaires de la leçon de gymnastique pédagogique.

Ces exercices ont encore une action très énergique sur les muscles des reins. En effet, la figure 22 montre un exercice pour lequel le gymnaste fait effort des muscles des reins pour redresser le tronc, la tête et les membres en une courbe régulière.

Constatons combien est fréquente dans la gymnastique de Ling, l'utilisation du poids du tronc comme résistance à vaincre dans les exercices, et expliquons-en les avantages à l'aide de la figure 23. Ce moyen ingénieux et rationnel empêche l'élève d'éluder l'effort qu'on lui demande; il permet de plus au professeur, ainsi qu'à l'élève, de graduer cet effort avec une précision parfaite. Ainsi, par exemple, l'exercice

débutera en faisant placer à l'élève les mains sur les hanches, puis sur les épaules, sur la nuque, et enfin, en mettant les bras en extension.

Le professeur augmente ensuite la distance entre le point d'appui pris sur le sol et l'appareil, et il fait successivement placer les bras dans l'une des quatre positions initiales que nous venons d'indiquer, et ainsi progressivement de semaine en semaine.



Fig. 22.

Les éléments de cette progression sont aisés à saisir : 1° plus le point d'appui pris par le pied sur le sol est éloigné de l'appareil, plus l'inclinaison du corps augmente et plus aussi le centre de gravité du corps s'écarte du point d'appui ; dès lors l'effort musculaire nécessaire pour redresser le tronc augmente ; 2° la position des bras, progressivement élevés au dessus de la tête, remplit un rôle analogue.

Les règles de la progression sont donc, dans ce cas, d'une grande simplicité et d'une application facile ; elles sont surtout toujours identiques, puisque c'est le poids du tronc qui, pour chacun, fait l'office de résistance à vaincre.

La vignette 23 montre combien la disposition caractéristique des gymnastes en longues séries, imposée par les appareils d'un usage collectif, facilite au professeur la recherche des irrégularités dans l'attitude, et par conséquent aussi la correction de celle-ci.

La règle si importante de la symétrie dans les exercices corporels est toujours rigoureusement appliquée, non seulement à la leçon pédagogique, mais aussi dans la gymnastique



Fig. 23.

militaire, et dans certains sports ; tels que l'escrime, le jet de disques, de javelots, etc.

Prenons l'exemple d'un mouvement qui a débuté comme l'indique la figure 23, et dans lequel la pointe du pied gauche s'appuie à l'espalier. Après son exécution et au commandement « Changez ! », le gymnaste se remet en position, fixe le pied droit à l'appareil, et le même exercice est effectué un nombre égal de fois symétriquement. L'on évite par là de développer inégalement un des côtés du corps ou l'un des membres, ce qui est d'une grande importance surtout pendant la durée de la croissance.

L'on peut encore ranger dans la catégorie des exercices du groupe dorsal, les mouvements des bras exécutés en position de fente oblique ou en avant; car ils agissent directement sur les muscles du dos et des reins. La figure 24 montre une exécution particulièrement énergique de flexion du tronc, dans l'attitude de fente en avant, les bras étant levés. Il faut que ces gymnastes aient une vigueur et une souplesse extrême des muscles des reins, pour arriver à exécuter la flexion du corps



Fig. 24.

jusqu'à la position horizontale, sans voûter le dos; surtout lorsque les bras sont placés en extension. Nous avons déjà proclamé que la difficulté de la gymnastique suédoise ne résidait pas dans l'exécution de mouvements extraordinaires, mais dans la grande correction des mouvements exécutés en conservant certaines attitudes; l'exercice que nous venons de considérer constitue une application caractéristique de cette importante remarque.

A cet égard, nous nous souviendrons toujours de notre première impression en assistant, sans y participer encore, aux premières leçons de gymnastique pédagogique à l'Institut

de Stockholm. Il nous semblait que beaucoup d'exercices manquaient de vigueur, que la difficulté de leur exécution était plutôt minime, et nous confessons qu'il n'est pas improbable que, si nous nous sommes décidé très rapidement à participer aux leçons avec nos nouveaux camarades de l'Institut central, ce fut peut-être à cause de cette impression première !

Mais nous fûmes vite convaincu de ce que c'étaient précisément les mouvements du tronc exécutés avec lenteur et le maintien des attitudes, qui exigeaient la plus grande énergie musculaire et la plus grande dépense de force de volonté. Notre erreur provenait surtout de n'avoir pas compris, dès l'abord, l'influence importante de la position des bras et celle de la correction dans les attitudes.

Nous pensons que les personnes qui qualifient la gymnastique suédoise de peu énergique, en sont encore à cette première impression ; leurs idées sont faussées par le caractère fantaisiste d'exercices où la vigueur n'est que trop souvent remplacée par la saccade et l'élan, où l'art; — nous disons l'artifice, — consiste à éluder habilement l'énergie persistante et utile.

Après avoir participé à quelques leçons pratiques, et méditant sur les impressions que nous avions reçues, nous écrivîmes dans notre journal de voyage ce que nous considérons aujourd'hui comme un principe cinésiologique essentiel : « La véritable énergie dans les exercices physiques réside plutôt dans une exécution correcte, calme et assurée, que dans la brusquerie, l'élan et la violence. Pas plus qu'en psychologie, l'énergie ne se manifeste par la précipitation ou la colère ; mais bien par la calme et ferme volonté. »

Les mouvements dorsaux portant l'afflux sanguin vers les grands vaisseaux du centre de l'organisme, l'exercice dérivatif éventuel le plus favorable est constitué par une action énergique des jambes.

Les fautes qu'il faut combattre consistent à contracter le cou en portant la tête en avant, à hausser les épaules, à maintenir

les bras trop en avant et à voûter le dos dans le mouvement d'extension des reins, qui est commun à tous les exercices de ce groupe important.

6° Exercices pour les muscles antérieurs.

L'importance du rôle physiologique de la ceinture de muscles des parois abdominales, et son influence sur la santé générale, ont déterminé Ling à grouper les exercices qui



Fig. 25.

peuvent contribuer à la fortifier; mais leur action s'étend encore aux muscles de la partie interne du bassin.

Les inconvénients résultant de la faiblesse des muscles antérieurs sont notamment :

1° La décontraction imparfaite du muscle diaphragme; ce qui influe directement sur l'amplitude de l'expiration et, par conséquent aussi, sur la respiration, le cri, la toux, etc. ;

2° La difficulté des actes d'expulsion de l'appareil digestif;

3° Les prédispositions aux hernies, à l'obésité, etc.

Les contractions musculaires abdominales étendues et énergiques sont rares dans la vie du citadin; la flaccidité des parois

abdominales atteint donc fatalement l'homme livré à des occupations sédentaires, s'il ne réagit pas contre cette dégénérescence grave, par de judicieux exercices physiques. Faut-il ajouter que les maux qui en résultent sont incalculables pour la femme, et la grave mission que la nature lui a dévolue en est dangereusement influencée.

Par un exemple, nous pouvons montrer comment les parois abdominales sont peu exercées par les occupations journalières; nous démontrerons aussi que beaucoup de mouvements gymnastiques, auxquels on attribue une action sur ces muscles, sont absolument sans action sur eux.

Supposons un homme debout qui fléchisse le tronc en avant, puis se redresse, comme dans l'acte de ramasser un objet sur le sol. Les muscles antérieurs resteront presque inactifs, parce que leur action est presque entièrement remplacée par celle de la pesanteur qui entraîne aussitôt le buste en avant; le mouvement serait même singulièrement précipité sans l'intervention des muscles dorsaux venant en régler la vitesse. Lors du redressement du tronc, il est hors de doute que ce sont encore principalement ces mêmes muscles dorsaux qui agissent. Mais nous allons voir que, au contraire, l'intervention énergique des muscles abdominaux devient indispensable, si l'on adopte des *attitudes* autres que celle de la station debout, avant de fléchir le tronc; ou encore, si l'on fait usage d'un point d'appui, lorsqu'il s'agit de la flexion en arrière.

Considérons d'abord la figure 26, dans laquelle le gymnaste incline le tronc en arrière, en prenant un appui au moyen d'une jambe à la bomme, préalablement réglée d'après la taille du gymnaste. Il est certain que le poids du tronc intervient comme résistance à vaincre par les muscles abdominaux, aussi bien dans la flexion que dans le redressement du tronc.

Les figures 26 et 28 nous permettent de rendre incidemment hommage au spectateur qui regarde les exercices, M. Törngren, le savant et obligeant directeur de l'Institut central et royal

de gymnastique, qui a bien voulu, ainsi que ses sympathiques élèves, se prêter à des séances supplémentaires exécutées aux heures favorables de la journée, afin de nous permettre de rapporter en Belgique tous ces précieux documents photographiques qui servent de base à nos démonstrations.

La flexion du tronc en arrière, représentée figure 39, est exécutée à genoux, c'est-à-dire dans une position initiale qui en assure l'exécution effective. La chute faciale de la vignette 27,



Fig. 26.

est une attitude qui nécessite une intervention active des muscles abdominaux, afin d'assurer la rectitude du corps; l'une des séries de gymnastes exécute la flexion des bras dans cette même position.

Mais les mouvements les plus énergiques pour les parois abdominales sont, sans conteste, les flexions du tronc exécutées dans la position initiale assise, prise préalablement par les gymnastes, comme le montre la figure 28. La flexion est arrêtée à 45° vers l'arrière, puis continuée lentement jusqu'à ce que la tête ou, dans le cas considéré, les mains touchent le sol. Le redressement se fait toujours sans élan, lentement,

c'est-à-dire *énergiquement,* et sans voûter le dos; condition essentielle et générale de tout bon mouvement. Le soutien



Fig. 27.



Fig. 28.

constitué par les échelons inférieurs de l'espalier peut être remplacé par l'aide d'un camarade, comme dans la figure 29.

L'adjonction du banc de gymnastique n'est pas indispensable, le gymnaste pouvant s'asseoir directement sur le sol; mais l'amplitude de la flexion, et par conséquent des contractions musculaires, en est amoindrie. Il faut remarquer que le mouvement habituel et répété, ainsi que le maintien de la flexion en arrière du tronc, sont arrêtés à 45°, inclinaison qu'il ne faut chercher à obtenir que progressivement. La flexion complète n'est exécutée que lorsque la ceinture des muscles antérieurs



Fig. 29.

est déjà solide, et seulement pour terminer l'exercice; afin d'éviter l'allongement exagéré des muscles abdominaux.

En prenant un point d'appui face à l'espalier et à la hauteur convenable, la figure 30 indique une forme caractéristique des exercices de la série abdominale. Enfin les figures 9 et 31 montrent des mouvements dans lesquels peuvent intervenir des flexions des bras, qui contribuent à les rendre particulièrement énergiques, dans une attitude ayant encore pour conséquence de fortifier les vaisseaux du cerveau qui sont soumis à une pression sanguine assez forte.

Il importe que, dans l'exécution des mouvements spéciaux

pour les muscles antérieurs, le gymnaste s'efforce de respirer fortement, notamment pendant la flexion du tronc; car le

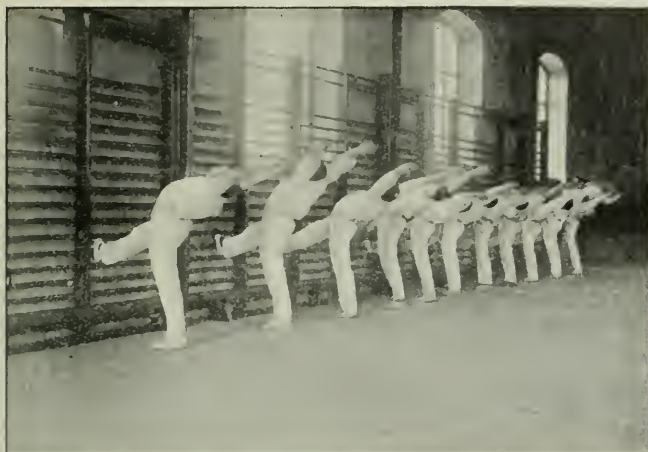


Fig. 30.

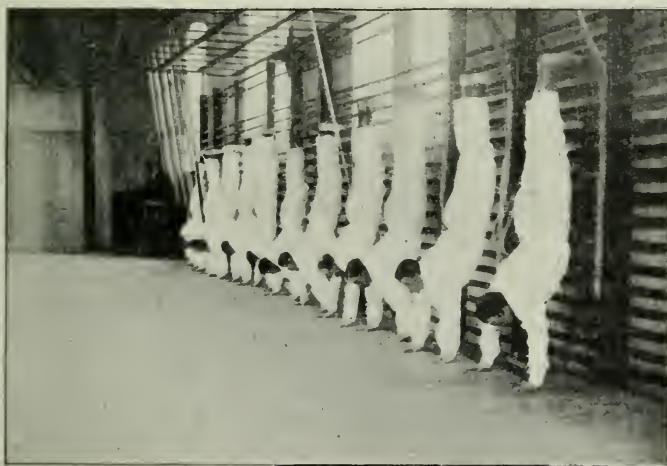


Fig 31.

refoulement des viscères contre le diaphragme empêchant ce dernier de se contracter, la respiration deviendrait incomplète.

Ces exercices sont donc excellents pour agrandir et fortifier la cage thoracique, s'ils sont exécutés avec intelligence et méthode.

L'action des mouvements abdominaux sur la circulation est assez analogue à celle du groupe précédent ; par conséquent, quelques exercices dérivatifs des jambes rétabliront l'équilibre du flot sanguin qui se sera accumulé dans les grands vaisseaux du centre de l'organisme.

Voici les fautes les plus habituelles que commettent les débutants :

1° Dans la flexion du tronc en arrière, les épaules et la tête se portent en avant, le dos se voûte et les bras tendus ne sont pas maintenus assez en arrière ;

2° Étant dans la position initiale assise, les pieds soutenus et le tronc incliné en arrière, les reins sont voûtés et les genoux fléchis ;

3° Dans la position de chute faciale, les mains sont trop rapprochées, le siège élevé et le dos voûté ;

4° Enfin, le gymnaste ne respire plus régulièrement. Ce défaut, qu'il faut s'efforcer de corriger dans tous les exercices gymnastiques, se manifeste par une congestion de la face.

7° Exercices pour les muscles latéraux.

Les exercices pour les muscles latéraux ne sont guère plus fréquents, ni plus énergiques, dans nos méthodes, que ceux qui s'adressent aux muscles antérieurs. Si leur importance physiologique ne leur est point comparable, du moins est-il certain que ce groupe mérite d'être classé dans la série des exercices fondamentaux. C'est presque toujours à un manque de coordination, de souplesse, de vigueur des muscles latéraux, que sont dûs les multiples et si fréquents accidents, tels que : « tours de reins », « coups de fouet », « efforts », qui se produisent lorsque l'on veut reprendre vivement l'équilibre perdu. Ces accidents sont extrêmement rares chez les Suédois, qui se livrent pourtant, sans danger, à des sports d'une violence

et d'une audace inconnues dans nos contrées, comme nous le verrons dans la seconde partie de cet ouvrage.

Les exercices pour les muscles latéraux du corps, s'ils sont symétriquement exécutés, ont encore une action importante sur les vaisseaux, les nerfs et les muscles qui avoisinent le rachis, à la parfaite rectitude duquel ils contribuent puissamment; car les scolioses, ou déviations latérales de la colonne vertébrale, sont dues, le plus souvent, à un manque d'équilibre dans la tonicité ou le développement des muscles qui s'y insèrent latéralement. Une mauvaise attitude habituelle, prise à l'école, cause très fréquemment cette déformation chez la jeunesse, et l'âge ne fait que l'accentuer, si l'on n'y porte remède. La gymnastique médicale suédoise corrige très rapidement ces déviations par des mouvements très précis et spéciaux, ne faisant travailler que les muscles atrophiés seuls, et laissant les groupes antagonistes au repos.

Nous pouvons conclure de ces prémices, que le principe de la symétrie des exercices devra être particulièrement bien observé pour l'exécution des mouvements de cette série, dont fait partie la figure 1, représentant un mouvement de rotation du tronc; le même cliché qui nous a servi déjà à montrer la merveilleuse attitude du gymnaste suédois. C'est parce que la rotation du tronc est effective chez ces gymnastes, que l'aspect de l'exercice est si énergique, et elle est effective parce que le bassin est bien fixé; sinon la rotation du tronc serait illusoire, car elle serait obtenue par un mouvement combiné des articulations coxofémorales, des genoux et astragaliennes, c'est-à-dire un véritable déhanchement, au lieu d'un assouplissement du rachis. Afin d'assurer la fixité du bassin, particulièrement chez les enfants, on leur fait prendre au début la position initiale assise, à genoux (fig. 53) ou encore une hanche en appui contre la bomme. Les rotations du tronc s'exécutent encore dans la position initiale de la fente directe ou oblique. Les exercices de ce groupe comportent aussi des flexions latérales du tronc, exécutées en élargissant au préalable la base de

sustentation, ou bien encore en portant en avant le pied du côté où doit se faire la flexion.

Des stations latérales simples, en appui des mains à l'espalier ou avec l'aide d'un camarade, exercent aussi les muscles de ce groupe, comme le montre la figure 32. Nous conseillons de considérer attentivement la remarquable exécution d'un exercice de flexion latérale du tronc, que représente la figure 33, afin de se convaincre que ces superbes gymnastes sont parfai-



Fig. 32.

tement et étonnamment maîtres de leur corps dans toutes les attitudes ; car pendant la pause indispensable pour impressionner la plaque photographique, ces vigoureux jeunes gens ont pu se maintenir immobiles dans une position inclinée aussi prononcée, et malgré l'extension des bras qui donne à cet exercice le maximum d'intensité. La gymnastique, disent les Suédois, doit avoir notamment pour but de rendre l'homme maître de son corps et de ses mouvements en toutes circonstances. Ce résultat, ils l'obtiennent.

Signalons quelques fautes qui se manifestent pendant ces exercices :

1° En fléchissant le tronc latéralement, les hanches se déplacent en sens opposé et le talon quitte le sol, l'inclinaison du tronc est oblique et la tête incline trop par rapport aux épaules;

2° Dans les rotations du tronc, les hanches ne restent point fixées, et la tête ne conserve pas sa position par rapport aux épaules;

3° La respiration est arrêtée.

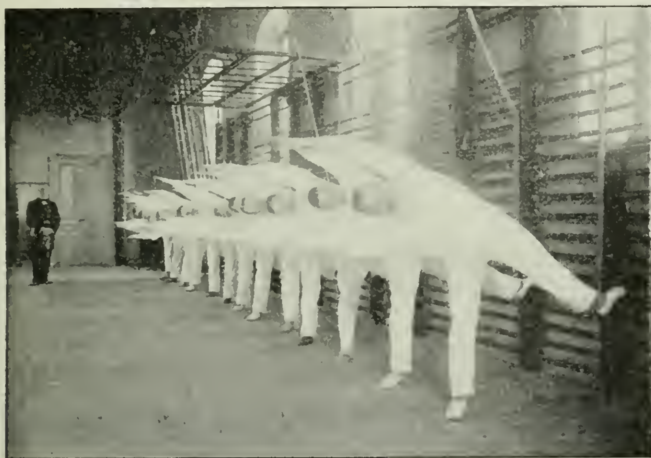


Fig. 33.

8° Les exercices des sauts.

Les sauts représentent, dans le schéma de la leçon de gymnastique pédagogique suédoise, le maximum d'intensité et d'énergie pour les organes et pour les muscles. La diversité de ces exercices est très grande, et nombreux sont les engins qui servent à en assurer la variété, sans danger pour le gymnaste. Ces instruments sont représentés aux planches II, III et IV; ce sont notamment : la corde, le cheval, la plinthe, la bomme simple ou jumelée, etc.

Le souci de la forme correcte, comme celui de la progres-

sion, se rencontre dans l'exécution des sauts au même degré que dans toutes les autres parties de la leçon pédagogique.

Les exercices préparatoires à l'exécution des sauts s'enseignent comme mouvements d'ensemble, notamment par la fréquence des stations sur la pointe des pieds, qui renforcent les muscles extenseurs des jambes ; ensuite par les flexions des jambes que le professeur fait faire avec une vitesse progressive dans la forme représentée par la figure 12, les mains étant placées dans le rang ou sur les hanches. Dès que le gymnaste est bien assoupli et peut aisément se maintenir sur la pointe des pieds, les jambes étant fléchies, et sans devoir chercher à reprendre l'équilibre au moyen de déplacements des bras ou du tronc, l'instructeur fait exécuter le saut sur place ; puis les sauts en avant, de côté et en arrière, d'après les mêmes principes. Après cette préparation, le gymnaste est exercé à sauter au-dessus d'une corde, en se plaçant à une distance de celle-ci telle, qu'il doive exactement faire de un à quatre pas avant le saut. Le court élan se prend en partant alternativement du pied gauche, puis du pied droit; afin de franchir l'obstacle alternativement par une extension de la jambe droite, puis de la jambe gauche. Enfin l'élan, toujours modéré, est permis pour franchir une grande hauteur ou surtout une grande longueur.

Pendant toute la durée de la courbe du saut, l'attitude du gymnaste doit rester parfaitement équilibrée, la poitrine en avant, la tête et le corps droits. Il est recommandé de ne s'aider que le moins possible des bras pour s'élever, et de ne fléchir les jambes à l'emplacement même de la chute, que de la quantité indispensable pour amortir le choc, les genoux étant écartés à 45° environ. Puis, sans quitter la place où il a touché le sol, l'élève se redresse en parfait équilibre sur la pointe des pieds; et seulement alors reprend la position de pied ferme.

Telles sont les qualités fondamentales d'un saut classique, pour l'exécution duquel les Suédois estiment avec raison qu'il n'est besoin ni de tremplin, ni de sautoir, ni de matelas amor-

tisseur : le ressort donné par ceux-là devant se trouver plus logiquement dans les jarrets ; la plante des pieds servant d'amortisseur naturel.

Un officier suédois nous disait un jour à ce sujet, qu'aussi longtemps que ses soldats ne disposeraient pas de tremplins portatifs dans les manœuvres et en campagne, il préférerait leur enseigner à sauter les obstacles sans jarrets artificiels. Cette remarque humoristique n'est-elle pas tout aussi juste



Fig. 34.

pour l'écolier, sans toutefois qu'il faille être trop exclusif à cet égard.

Quant à l'écartement des genoux, son utilité, ou plutôt sa nécessité est élémentaire, si l'on veut éviter le voûtement du dos pendant la flexion des jambes, qui sont dès lors le plus favorablement placées pour amortir le choc et éviter les hernies inguinales.

Les sauts en profondeur s'exécutent d'après les mêmes principes, soit au moyen de l'espalier (fig. 34), soit au moyen de la bomme dont la hauteur peut atteindre progressivement $2^{m}.50$, comme le représente la figure 20.

Les sauts avec appui se font au cheval, et particulièrement à la caisse suédoise ou plinthe, qui favorise sans danger les sauts en longueur avec appui. Enfin, la bomme simple ou double (fig. 35) permet également ces exercices, dont la variété est extrême.

Il est certain que c'est notamment dans la remarquable aptitude des gymnastes scandinaves aux exercices de sauts, que l'on peut constater les résultats de la tendance rationnelle de cette méthode, à exercer intégralement toutes les parties du



Fig. 35.

corps en tenant toujours compte de leur *raison d'être physiologique*. Nous préférons cette conception, à celle qui base les exercices sur la possibilité d'exécuter le plus de mouvements possible, à des appareils ingénieusement fantaisistes, qui tendent inconsciemment à remplacer la locomotion naturelle au moyen des jambes, par une sorte de locomotion particulière en suspension par les bras ; ce qui fait songer à certaines théories sur l'évolution de l'espèce humaine.

Dans les écoles, les élèves de quatorze à quinze ans franchissent, sans l'aide du tremplin et en conservant une attitude parfaitement équilibrée et correcte, une hauteur moyenne

de 1m.25; les plus habiles sautent parfois leur propre hauteur, ce qui est presque la règle pour les gymnastes des sociétés scandinaves, dont les sauts prodigieux ont toujours excité notre admiration.

Afin de donner une idée précise du degré d'équilibre que conservent les jeunes gens pendant l'exécution des sauts en hauteur, il suffit de signaler que l'obstacle à franchir est souvent placé assez près d'une muraille, pour que la chute se produise tout au plus à un ou deux mètres de celle-ci ; car rarement l'élève doit faire un pas en avant pour reprendre son équilibre : il fléchit les jambes et se redresse à l'emplacement même où il a touché le sol.

Le principe de l'économie de l'effort, véritable origine de la souplesse et de l'équilibre, se trouve donc toujours appliqué dans cette admirable gymnastique.

Les fautes habituelles commises en exécutant les sauts sont les suivantes :

1° Pendant le saut en hauteur ou en longueur, l'élan n'est pas assez vif, le dernier pas trop long, les jambes ne sont pas suffisamment repliées sous le corps et ne s'allongent pas au moment où l'obstacle est franchi ; les pieds ne touchent pas simultanément le sol, les genoux fléchissent trop ou dépassent l'angle droit, l'équilibre est perdu, la tête s'incline et le regard est porté vers le bas ;

2° Lors des sauts en appui, les jambes sont écartées, le dos voûté, la chute est lourde et se fait trop près de l'agrès ;

3° En exécutant les culbutes sur les mains, les bras fléchissent inégalement et la chute se fait obliquement ou sur les talons, le dos est trop raidi ou voûté, et le corps ne se redresse pas assez vite pendant la dernière partie du mouvement.

Nous le répétons encore, la série des sauts résume, en les rendant intensifs, les exercices de tous les autres groupes, et la perfection de leur exécution est un indice sûr de ce que la méthode adoptée est complète, qu'elle s'est adressée rationnellement à tout le corps, sans négliger aucune de ses parties et

en conservant toujours à celles-ci le rôle que la nature leur a dévolu. En thèse générale, il est plus désirable, n'est-ce pas, de voir un homme agile lorsqu'il est sur ses deux jambes, que lorsqu'il est suspendu par les bras !

Dans le système suédois, les deux desiderata sont satisfaits dans une juste mesure et dans des conditions d'exécution pratique, sans qu'il en résulte d'inconvénients pour les organes et le développement normal du corps.

9° Exercices finals ou de respiration.

De même que les exercices préliminaires de la leçon pédagogique ont pour raison d'être de ménager une transition entre un travail sédentaire et les exercices énergiques de la leçon proprement dite, les exercices finals et respiratoires forment l'intermédiaire entre le travail violent de la série des sauts, et la sortie de la salle de gymnastique. L'utilité de ces exercices s'impose, parce qu'ils ont pour conséquence une véritable éducation du rythme et de l'ampleur de la respiration. Les exercices de respiration s'emploient d'ailleurs, très fréquemment aussi, comme exercices dérivatifs dans le courant de la leçon, après un exercice violent, afin de rétablir la circulation et la respiration normales.

Ce groupe se compose essentiellement de mouvements des membres, dont la cadence lente correspond précisément à une inspiration et à une expiration profondes, dont l'influence s'exerce directement sur la respiration et sur le cœur pour en calmer les battements. Est-il besoin de dire que l'abduction, ainsi que l'élévation verticale des bras en avant, s'imposent comme étant les mouvements les plus favorables pour faciliter le soulèvement du thorax, l'inspiration s'exécutant pendant l'élévation ou l'écartement des bras. L'on combine encore ces exercices avec des élévations et des marches sur la pointe des pieds, ou de légères flexions des jambes, comme dans la figure 12. Les puissantes inspirations rythmées, exécutées

simultanément par tous les gymnastes réunis, produisent un bruit caractéristique que ne peut oublier celui qui a assisté à des leçons dans les gymnases suédois; principalement à l'Institut central et dans les écoles militaires, où les jeunes gens, aux poumons remarquablement développés par la méthode de Ling, émettent un souffle qui donne une impression extrême de vigueur et de santé.

La faute qu'il faut s'efforcer de combattre chez le gymnaste, c'est qu'il rende l'expiration moindre que l'inspiration; défaut grave, puisque l'essoufflement provient surtout d'expirations insuffisantes.

Le grand physiologiste Marey a démontré que l'on pouvait arriver, par des exercices judicieux et en ralentissant le rythme des mouvements du thorax, à une amplitude inspiratrice quadruple, donnant un rendement sensiblement correspondant dans le travail musculaire.

Enfin, pour mieux se convaincre de l'influence, négative au point de vue de l'ampliation thoracique, des méthodes de gymnastique basées sur l'usage d'agrès favorisant trop exclusivement la suspension par les bras, en contraction ou en appui; il suffira de parcourir l'excellent ouvrage résumant les cours théoriques sur l'éducation physique de G. Demeny, professeur du cours d'éducation physique de la ville de Paris et de l'école militaire de gymnastique de Joinville-le-Pont.

La méthode de Ling subordonne tous les exercices à ce résultat primordial : une poitrine large, puissante et souple, et l'élève qui l'a pratiquée pendant toute la durée de la croissance, est doté pour la vie d'un capital incomparable [1].

---

[1] Ne pouvant nier ce résultat incontestable et si important, des détracteurs systématiques ont récemment poussé l'aberration jusqu'à prétendre que la capacité thoracique si grande que procure la gymnastique suédoise, empêchait le fantassin de porter le havresac, la proéminence de la poitrine détruisant l'équilibre naturel du corps!

La gymnastique pédagogique à la section des jeunes filles.

La leçon de gymnastique pédagogique donnée aux jeunes filles est basée sur des principes identiques à ceux que nous venons d'exposer; mais les exercices auxquels ils s'appliquent sont en général d'un caractère plus doux, plus gracieux, plus esthétique. Les mouvements de soulèvement par les bras ainsi



Fig. 36.

que les sauts, sont spécialement atténués à cause de la conformation particulière de la femme. Les figures 36 et 37 montrent des exercices préliminaires exécutés par les gracieuses jeunes filles de l'Institut central et royal de Stockholm, et il s'en trouvait cette année là appartenant à huit nationalités différentes.

Leur costume de gymnastique se compose d'un pantalon ample de couleur bleu marine, et d'un joli corsage blanc et bleu. Quant à l'usage du corset, il est rigoureusement prohibé. Lors de la première visite que nous fîmes dans les locaux de l'Institut, le Directeur signala à notre attention deux planches

représentant, l'une la place normale que doivent occuper chez la femme les organes de la respiration et de la digestion, notamment de l'estomac et du foie; tandis que l'autre montre les déformations et les déplacements de ces mêmes organes chez la femme faisant un usage abusif du corset. Nous avons compris, en considérant ces tableaux si suggestifs, pourquoi les médecins et les physiologistes ont cru pouvoir affirmer que « la guerre faisait moins de ravage parmi



Fig. 37.

les hommes que le corset parmi les femmes », qui malheureusement n'en supportent pas elles seules les funestes conséquences! Le directeur nous disait en souriant, que la santé procurée par un exercice physique rationnel et régulier constituait un soutien plus gracieux, plus ferme, que l'armature de fer du corset.

Nous examinerons succinctement certaines particularités des exercices s'appliquant plus spécialement aux jeunes filles. Tout d'abord, la leçon pédagogique comprend une série très complète de mouvements exerçant les muscles abdominaux, et dont l'utilité pour la femme ne peut être contestée. Tandis

que la figure 38 représente une flexion du tronc en soutien à la bomme, la figure 39 montre une flexion analogue sans



Fig. 38.



Fig. 39.

l'appui d'un appareil, mais pour l'exécution de laquelle la base de sustentation est agrandie vers l'arrière, afin que le mouvement soit plus étendu et mieux assuré.

La figure 40 représente des exerces d'équilibre, auxquels le corps plus souple et plus gracieux de la jeune fille se prête admirablement.

Dans le court exposé que nous avons donné des mouvements exerçant spécialement les muscles latéraux du corps, nous n'avons point parlé d'un appareil dont l'influence est particulièrement favorable à l'obtention de la souplesse générale du corps, qu'il contribue à exercer d'une façon très complète;



Fig. 40.

c'est le *cadre*, entre les échelons duquel le corps doit s'engager par des mouvements de forme ondulée. Les dimensions des rectangles de cet appareil varient un peu suivant l'âge ou l'assouplissement de l'élève, qui se sert de l'engin en progressant d'un rectangle à l'autre, soit verticalement, soit horizontalement ou même diagonalement et dans les deux sens. Le groupe de deux jeunes filles à la droite de la figure 41, exécute un double mouvement simultané vertical en spirale, l'élève placée à droite exécute la serpentine oblique renversée; les bras et les jambes contribuant également à la progression du corps entre les échelons. Ces excellents exercices, sans aucun

danger, même pour de très jeunes enfants, les amusent d'autant plus que le professeur peut bientôt stimuler leur amour-propre en notant le premier arrivé.

La figure 42 montre un mouvement s'adressant aux muscles latéraux, dont l'action est rendue plus intense en surélevant le pied au moyen du banc. Ces exercices peuvent prendre, dans les mouvements d'ensemble latéraux, un caractère esthétique très réel, si le professeur commande aux rangs impairs la flexion



Fig. 41.

du tronc vers l'intérieur, tandis que les rangs pairs l'exécutent simultanément vers l'extérieur. Ces combinaisons sont fréquentes dans la leçon de gymnastique; elles interviennent dès que les élèves sont suffisamment exercés pour que le professeur ne doive plus trop s'occuper du souci primordial de la correction des fautes. Nos clichés ayant été pris dans le but d'analyser les attitudes, ne comportent guère que des exécutions simples; mais la figure 83 est de nature à bien faire comprendre le caractère esthétique de ces intéressantes combinaisons.

Dans le chapitre consacré spécialement à la gymnastique scolaire, l'on verra la place importante que prennent les jeux

dans la leçon pédagogique appliquée aux enfants des écoles, et tout particulièrement les danses nationales, accompagnées presque toujours de chants. L'exercice si complet et si salutaire de la danse est merveilleusement approprié à la nature et au développement physique de la jeune fille. Les danses nationales, en plein air, sont très populaires en Suède, et certaines d'entre elles, comme la jolie danse dalécarlienne, se composent d'une succession de figures aussi variées que gracieuses.



Fig. 42.

Mais il importe d'attirer particulièrement l'attention sur les figures 43 et 44, qui représentent une sorte de pas de quatre. La sûreté du maintien de ces jeunes filles peut-elle être mieux démontrée, puisqu'elles ont dû poser sur la pointe de leurs pieds pendant près de trois secondes, et que néanmoins le cliché que nous avons obtenu ne décèle aucune trace de mobilité. Considérons le maintien irréprochable, la taille svelte et élégante de ces jeunes institutrices, auxquelles la pratique journalière de la gymnastique, depuis l'âge de 7 ans, a assuré la grâce dans la démarche, la dignité dans l'attitude, sans rien leur enlever du charme de la jeune fille; quelle meilleure

preuve pouvons-nous donner de l'excellence de la méthode, qu'en montrant l'excellence de ses résultats ?

A l'un des bals donnés à Stockholm pendant l'hiver par Son Exc. M. le Ministre des affaires étrangères de Suède et de Norvège, nous avons pu admirer les danses nationales les plus caractéristiques, exécutées par un club de jeunes gens et de jeunes filles de la haute société de la ville, revêtus de costumes originaux des différentes provinces ; il serait difficile



Fig. 43.

de dépeindre la beauté incomparable du spectacle offert par ces couples admirablement assouplis et développés par la gymnastique. Plusieurs diplomates accrédités à Stockholm, impressionnés comme nous par la grâce des couples de danseurs, attribuaient ces remarquables résultats à l'excellente influence de la méthode d'éducation physique appliquée dès l'enfance à la jeunesse suédoise. Notre conviction à cet égard est actuellement absolue.

Mais revenons à la section des jeunes filles, où les jeux et les danses s'enseignent journellement pendant la leçon de gymnastique. Le groupement que représente la figure 45, appartient



Fig. 44. — Exercice de marche par les élèves de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm

à une sorte de quadrille, dont les figures sont accompagnées de chants. Tous les jeux et les danses enfantines sont ainsi



Fig. 44.



Fig. 45.

enseignés aux futures institutrices, afin qu'elles puissent les apprendre correctement à la jeunesse scolaire.

La prédominance marquée des exercices esthétiques et de la

danse, dans la leçon de gymnastique appliquée aux jeunes filles, a été inspirée par les traditions de l'éducation physique danoise, dans laquelle la danse entre pour une très large part. Les Danois, par contre, bien qu'ayant inscrit obligatoirement la gymnastique dans les programmes scolaires depuis 1814, n'ont pas hésité, il y a une quinzaine d'années, à adopter dans toute sa pureté la méthode de gymnastique pédagogique de Ling pour toutes les écoles du royaume.

Puissions-nous, à l'exemple de ces peuples qui ne subordonnent point l'éducation physique de leurs enfants à de vaines et mesquines querelles d'école, à un faux amour-propre national, adopter pour les nôtres le progrès d'où qu'il vienne.

L'on croit souvent en Belgique, à cause sans doute de la tendance acrobatique des appareils de nos gymnases, que les exercices gymnastiques ne sont point appropriés à l'éducation physique de la jeune fille, que sa plastique doit en souffrir comme son caractère. Nos clichés photographiques auront raison de la première opinion; quant à la seconde, il suffira de dépeindre une scène qui s'est passée sous nos yeux, lors d'une séance spéciale de gymnastique, pendant laquelle, grâce à l'obligeance de M. le directeur Törngren, nous avons pu prendre nos précieux clichés. Après cette séance dernière, ces jeunes filles qui étaient réunies depuis deux années, allaient devoir se dire adieu. Trois d'entre elles s'étaient fiancées pendant leur séjour à l'Institut, et leurs compagnes avaient décidé de leur témoigner le plaisir qu'elles en éprouvaient par une ovation bien caractéristique. Les jeunes fiancées furent placées au centre du groupe de leurs compagnes, qui se mirent à applaudir avec un rythme et un entrain croissants, tout en s'accompagnant de trépidations des pieds. Après ce « ban », toutes imitèrent le bruit de la fusée qui s'élève dans les airs; puis éclatèrent les bravos et les hourras! Ces jeunes filles, de 21 à 25 ans, manifestaient ainsi leur joie et leur amitié à leurs trois compagnes, en tirant un feu d'artifice symbolique de sympathie ! Voilà qui vaut mieux que de la jalousie !

Au moment de se quitter, il y eut des scènes touchantes : ces jeunes institutrices, qui depuis deux années étudiaient côte à côte et allaient se séparer peut-être pour toujours — car la Suède est bien étendue — inclinèrent mutuellement la tête sur l'épaule de leurs compagnes, tandis que bien des larmes coulaient silencieusement sur l'épaule d'amies véritables. Deux années de travail gymnastique journalier, d'études physiologiques et d'anatomie pratique, n'avaient nullement gâté les qualités de cœur de ces gracieuses jeunes filles, dont la bonne humeur habituelle, le regard franc et pur, le sourire bon et honnête, éclairaient des visages jeunes et sains.

Cours de méthodologie, de physiologie et d'anatomie pratiques.

Avant de terminer l'examen résumé de l'organisation de l'enseignement à l'Institut central de Stockholm, il est utile de signaler les moyens employés pour arriver à ne faire sortir de cette école supérieure, que des professeurs pratiquement expérimentés dans l'enseignement de la gymnastique. A cet effet, la Direction fait accord avec différentes écoles primaires et moyennes des deux sexes, situées près l'Institut central; afin que leurs élèves viennent y prendre journellement la leçon de gymnastique. Ce sont alors les futurs professeurs, sous la haute surveillance des professeurs réguliers de l'Institut, qui reçoivent chacun la mission d'instruire un groupe de ces enfants, suivant des programmes d'exercices qu'ils doivent composer eux-mêmes, et présenter ensuite à l'appréciation et à la correction du professeur. Pour les exercices d'ensemble sans engin, les différents groupes d'écoliers sont parfois réunis sous le commandement d'un même élève.

C'est pendant ces leçons que le cours théorique, traitant des difformités et maladies spéciales de la jeunesse scolaire, reçoit

sa consécration pratique pour les élèves de la seconde année d'étude. Le docteur en médecine qui professe ce cours, apprend à ses élèves à reconnaître et à corriger, par des mouvements appropriés, les déviations qu'il constate chez ces enfants, de même qu'il fait appliquer une gymnastique atténuée aux écoliers auxquels l'état trop précaire de leur santé ne permet pas de suivre la leçon pédagogique complète.

Quant aux leçons d'anatomie, elles se donnent deux fois par



Fig. 46.

semaine, en utilisant pour les démonstrations théoriques du début, des pièces en carton-pierre coloriées; puis les études se poursuivent à l'amphithéâtre de dissection, qui reçoit annuellement de la ville de Stockholm quelques cadavres destinés aux études anatomiques (fig. 46).

Enfin, les cours de physiologie sont donnés également deux fois par semaine par un docteur spécialement chargé de cette chaire.

L'on voit ainsi que le caractère pratique des connaissances acquises par les élèves de l'Institut, ne laisse rien à désirer au moment de leur sortie de ce célèbre établissement.

CHAPITRE III

La gymnastique militaire à l'Institut central et royal de Stockholm.

La gymnastique militaire, enseignée à l'Institut central et royal de Stockholm, est constituée principalement par les escrimes. Lors de ses premiers voyages d'études, Ling s'initia à Copenhague aux méthodes d'escrime usitées en Danemark. Grâce à la présence momentanée dans cette capitale d'un émigré français, le capitaine de Montrichard, il eut également l'occasion de s'initier à la méthode française. Aussi, l'escrime pratiquée en Suède procède-t-elle, jusqu'à un certain degré, de ces deux écoles : la première caractérisée plutôt par la diversité des escrimes, la grande énergie et la rapidité des attaques; la seconde par la finesse du jeu et l'élégance des attitudes.

L'escrime est un art, elle place une volonté en face d'une autre volonté, et, pour son habile exécution, le cerveau intervient dans une large mesure. C'est une gymnastique d'application, dont la pratique doit être considérée comme le très utile complément d'un système d'éducation physique à l'usage des jeunes gens. En effet : l'agilité, la vitesse, la vigueur, la décision rapide, le coup d'œil, constituent des qualités qui s'acquièrent et se développent par la pratique des escrimes; tandis que la confiance en soi, le courage et l'énergie, sont des qualités morales qui en dérivent.

Tandis que la durée de la leçon journalière de gymnastique pédagogique n'est que de quarante-cinq minutes à l'Institut central, le temps consacré aux escrimes est d'environ deux heures journellement. Le duel étant aboli en Suède, ce n'est donc pas l'arrière-pensée du combat singulier qui a guidé l'éducateur, en donnant une aussi grande extension à cet enseignement ; mais bien plutôt la nécessité de compléter l'instruction militaire des élèves de l'Institut qui, pour la plupart, sont de



Fig. 47.

jeunes officiers venant y conquérir leur diplôme de professeur d'éducation physique, pour en diriger l'enseignement dans l'armée et la marine.

D'ailleurs, l'excellence de ces exercices pour assurer le développement corporel des jeunes gens, les fait fréquemment utiliser dans les écoles moyennes et supérieures, comme mouvements d'ensemble dans la leçon de gymnastique.

La vignette 47 représente la leçon d'ensemble d'escrime au fleuret, dirigée en personne par le premier professeur de gymnastique militaire de l'Institut central de Stockholm, actuellement M. le lieutenant-colonel *Victor Balck,* président de la

Fédération des Sociétés de gymnastique de Suède, l'énergique et infatigable propagateur des sports, qu'il a remis en honneur dans sa patrie, où, depuis plus d'un siècle, ils étaient presque abandonnés.

L'escrime au fleuret procède surtout de la méthode française; mais l'escrimeur suédois, s'il a belle attitude, n'atteint pas, en général, à l'habileté de nos escrimeurs. La raison en est que l'on cherche moins à former des spécialistes de la seule escrime au fleuret, que des professeurs d'éducation physique, connaissant également la gymnastique et ses applications, toutes les escrimes et même les sports.

Il importe de remarquer que la gymnastique suédoise, où dominent les élongations qui exercent et assouplissent le corps tout entier, facilite plutôt l'enseignement des escrimes, même celle au fleuret. Il est indéniable, au contraire, et l'expérience l'a démontré sans conteste, que notre gymnastique acrobatique donne de la dureté aux mouvements, et enlève à l'escrimeur la finesse, et surtout la souplesse et le liant. N'est-ce point une preuve pratique de ce que nos méthodes de gymnastique, dans lesquelles dominent les efforts de contraction étant en suspension par les bras, pendant que les jambes et le bassin restent relativement rigides et inactifs, constituent plutôt de médiocres et même de mauvais exercices pour le train inférieur, l'indépendance des grands segments, et surtout pour *l'assouplissement et le développement général du corps*.

En Suède, les escrimes s'exécutent également des deux mains, conformément au principe de la symétrie dans les exercices corporels. Cette méthode écarte ainsi l'inconvénient de produire le surmenage des membres et les déformations professionnelles caractéristiques, que contractent beaucoup de nos zélés escrimeurs, ceux surtout qui ont débuté dès leur jeune âge ; car les déformations sont plus rapidement contractées pendant l'époque de la croissance du corps. La plupart de nos meilleurs escrimeurs ont dû combattre ces infirmités par de longs repos, le massage ou par de la gymnastique orthopédique

de chambre. Nous pensons que, sans pousser le principe de la symétrie jusqu'à exiger que l'élève doive s'exercer pendant le même temps et aux mêmes mouvements, successivement de la main droite et de la main gauche, — ce qui pourrait nuire au développement du goût de l'escrime en diminuant l'habileté de ceux qui s'y livrent, — il y aurait tout intérêt cependant à adopter, dans nos salles d'armes, le principe de l'escrime bimanuelle sous la base suivante : laisser *reposer* le bras droit en exerçant le bras gauche. L'élève peut d'ailleurs changer l'arme de main dès que la fatigue se fait sérieusement sentir, et sans même qu'il soit nécessaire d'en avertir le maître. Bien loin d'enlever la souplesse et la finesse du jeu, cette habitude contribuera plutôt à donner un meilleur équilibre à l'escrimeur, tout en le rendant plus résistant et plus souple.

Notre méthode est la cause de paralysies musculaires assez fréquentes, dues à un surmenage auquel a été inconsidérément soumis principalement le bras droit ; ces accidents ne disparaissent que par un repos prolongé, et toujours au détriment de la vigueur, de la souplesse et de l'endurance. Presque tous nos grands escrimeurs en souffrent ou en ont souffert ; mais il est humain, surtout pour les tempéraments énergiques et fiers, de n'aimer point à avouer ses petites infirmités !

On ne fortifie pas l'organisme en l'exerçant dans l'état de fatigue ; *on l'use*.

L'escrime bimanuelle commence d'ailleurs à être timidement admise *théoriquement*, — la routine est toujours une force sourdement redoutable, — dans certains cercles d'escrime de Belgique et de France.

En Suède, l'*escrime au sabre* est nettement d'origine scandinave ; elle se distingue par l'énergie, la vigueur extrême des coups dirigés principalement vers la tête. La vignette 48 montre l'exécution de la leçon d'ensemble au sabre ; les escrimeurs sont protégés par des masques bardés de lames d'acier flexible, ainsi que par de larges plastrons capitonnés ; ce qui contribue à leur donner presque l'aspect de scaphandriers. Ces

moyens de protection sont rendus indispensables par la violence inouïe des coups portés par le sabre, dont la lame est courte, assez épaisse et lourde. C'est une arme véritable, qui ne ressemble guère aux lames flexibles et légères utilisées dans nos salles. Le ridicule sabre de bois est inconnu, même pour l'instruction élémentaire. Nous avons assisté à des assauts d'escrime au sabre en Suède et en Danemark; c'est un spectacle impressionnant de vigueur et de beauté plastique, durant

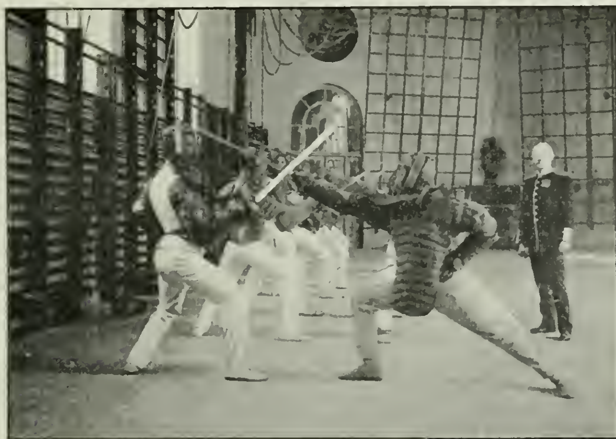


Fig. 48.

lequel des gerbes d'étincelles jaillissent, tant les lames se choquent violemment.

L'*escrime à la baïonnette* est exécutée au moyen de vieux fusils, dans le canon desquels glisse une tige en fer mouchetée, qui cède sous le choc et revient en place par l'action d'un ressort à boudin. Les gymnastes peuvent ainsi faire de réels assauts, exercice qui contribue à atténuer la crainte instinctive du corps à corps (fig. 49).

L'assaut entre escrimeurs armés inégalement est aussi très en honneur, et présente un intérêt tout particulier, parce qu'il tend à démontrer la supériorité de l'arme courte sur l'arme

longue ; paradoxe pour le profane, mais que celui qui a médité sur la psychologie du combat sait devoir attribuer à des *causes morales*. L'homme dressé à aborder l'adversaire de près, est plus audacieux que celui que l'on habitue à compter sur la protection d'une arme offensive ou défensive, qui le maintient hors de la portée immédiate des coups.

C'est ainsi que déjà le glaive du légionnaire romain perçait la forêt des longues sarisses qui hérissaient la phalange grecque;



Fig. 49.

c'est ainsi que le sabre, la cravache même, constituent une meilleure arme que la lance, pour le cavalier qui charge l'adversaire.

En 1870, le fusil Chassepot français portait à 600 mètres, tandis que le fusil à aiguille allemand n'avait d'efficacité qu'à partir de 400 mètres ; aussi, en France avait prévalu la tactique défensive qui déprime, tandis que l'Allemagne ne voyait de succès que dans l'action offensive énergique. L'erreur fondamentale a été de compter trop exclusivement sur les avantages d'une portée trop grande de l'arme. Les mêmes erreurs se reproduisent et se reproduiront encore souvent ; elles sont le

résultat de subtilités théoriques du temps de paix, ne tenant pas suffisamment compte de ce qu'en campagne les facteurs



Fig. 50.



Fig. 51.

moraux prévalent toujours. L'attaque restera toujours la meilleure des défenses. Cette digression est destinée à justifier la

faveur dont jouit en Suède, la lutte entre adversaires inégalement armés, ainsi que le représente la figure 50, dans laquelle la baïonnette est opposée au sabre ; tandis que la figure 51 montre un assaut entre adversaires armés l'un d'une épée, l'autre d'un poignard.

Il suffit de considérer les différentes attitudes des escrimeurs, pour se convaincre de ce que les escrimes réalisent toutes les conditions que nous avons énumérées dans le premier chapitre, pour caractériser l'*attitude générale physiologique :* corps droit, épaules effacées, poitrine projetée en avant, position des bras favorable à des inspirations dont l'amplitude doit être d'autant plus forte, que les grands segments du corps agissent plus énergiquement et avec plus de vivacité. L'escrime est donc un exercice très complet, et même parfait si l'on adopte, dans une certaine mesure, le principe élémentaire de la symétrie dans les mouvements.

CHAPITRE IV

L'éducation physique dans les écoles de la Suède.

La gymnastique pédagogique dans les écoles primaires et moyennes.

Pour bien apprécier l'importance de l'éducation physique dans les écoles de la Suède, il est nécessaire de connaître, dans ses grandes lignes, la merveilleuse organisation scolaire dont bénéficie le peuple suédois, chez lequel, depuis plus d'un demi-siècle, est abolie la funeste liberté de l'ignorance.

Tout Suédois, depuis l'âge de 7 ans jusqu'à sa quatorzième année, doit obligatoirement fréquenter les cours des écoles primaires gratuites installées, jusque sous le cercle polaire, dans toutes les villes, bourgs et villages du pays. L'existence d'un illettré est un anachronisme en Suède. Même les populations nomades de la Laponie, — celles qui habitent la montagne en été et descendent vers la mer pendant les longs frimas, afin que les troupeaux de rennes puissent trouver la mousse sous un manteau moins épais de neige, — les lapons eux-mêmes bénéficient de cette admirable organisation de l'instruction.

A cause de l'extrême dissémination de la population dans certaines provinces septentrionales, il existe même des écoles

ambulantes, que l'amélioration des moyens de communication tend de plus en plus à faire disparaître.

Le législateur suédois a compris que l'instruction du peuple doit être considérée comme un *service d'utilité publique;* parce que chez les nations modernes, l'ignorance est une calamité sociale; vérité plus inexorable encore, quand elle s'applique à un peuple à l'étroit dans ses frontières, et qui doit chercher dans l'émigration le moyen de nourrir l'excédent de sa population.

Dans toutes les écoles de garçons, la gymnastique fait obligatoirement partie du programme, et elle y est enseignée quotidiennement; dans les écoles de jeunes filles, l'État n'en impose pas encore l'enseignement; mais retire ses subsides aux écoles libres de filles où la gymnastique n'est pas enseignée.

Au lieu d'éloigner de la salle de gymnastique précisément les enfants ayant le plus besoin d'exercices physiques, comme cela ne se produit que trop fréquemment avec nos méthodes, la gymnastique pédagogique suédoise, par son caractère essentiellement éducatif et progressif, permet de n'exempter des leçons régulières que 1 p. c. à peine des élèves. Cette faible fraction bénéficie encore de l'influence hygiénique de l'exercice, en n'exécutant que certains mouvements déterminés dès lors par le médecin, lequel peut seul autoriser les rares exemptions, provenant presque exclusivement de maladies organiques du cœur ou de hernies.

Dans les écoles primaires, il n'existe pas de professeur spécial de gymnastique; c'est l'instituteur de chaque classe qui donne la leçon pédagogique à ses élèves, dont le nombre ne peut, sous aucun prétexte, dépasser trente-cinq. L'instituteur s'est familiarisé avec la méthode de Ling, en la pratiquant journellement durant toute sa jeunesse; puis ensuite à l'école normale, où la gymnastique est enseignée pendant une heure quotidiennement. Dans ces écoles, une demi-heure est encore consacrée à la méthodologie pratique, que les élèves des classes les plus avancées apprennent en contribuant à l'enseignement

des plus jeunes normalistes. La leçon de gymnastique donnée par l'instituteur d'école primaire, ne peut certes pas être aussi fructueuse, en général, que celle donnée par le professeur diplômé de l'Institut central de Stockholm, qui seul peut enseigner la gymnastique dans les écoles moyennes et supérieures. En Danemark, l'on a adopté depuis près de quinze années la gymnastique pédagogique suédoise, comme méthode unique pour toutes les écoles des deux sexes, et l'on ne confie l'enseignement de la gymnastique qu'à des professeurs diplômés spéciaux, choisis parmi les élèves ayant suivi avec succès, et pendant deux années, les cours de l'Institut supérieur de gymnastique de Copenhague.

Dans toutes les écoles moyennes et supérieures de la Suède, non seulement la gymnastique, mais l'éducation physique de la jeunesse est confiée à des professeurs spéciaux, diplômés de l'Institut central de Stockholm, et dont la culture intellectuelle et scientifique équivaut à celle des professeurs titulaires des autres cours scientifiques.

Les jeunes garçons sont admis dès l'âge de 9 ans dans ces admirables écoles moyennes; ils y poursuivent leurs études pendant neuf années, jusqu'au baccalauréat.

Ce qui montre bien que l'instruction de la nation est considérée en Suède comme un service d'utilité publique; c'est que le minerval annuel permettant la fréquentation des écoles moyennes, varie entre 35 et 55 francs seulement, et que les élèves les plus pauvres sont même exemptés de le verser. Dans toutes les villes, ces écoles sont installées dans des bâtiments aux dimensions imposantes, réunissant toutes les exigences de l'hygiène moderne, et dans lesquels l'espace, l'air et la lumière règnent souverainement. Mais toujours les salles de gymnastique frappent vivement le visiteur étranger par leurs vastes proportions (fig. 6).

Durant les cinq premières années d'étude, les élèves se rendent journellement à la salle de gymnastique pendant une demi-heure; très exceptionnellement ceux appartenant aux

classes supérieures, ne vont au gymnase que quatre fois par semaine, mais, dès lors, pendant une heure entière. Cette différence provient des exigences des programmes d'études, qui ne permettent pas toujours de conserver la leçon journalière ; toutefois cette répartition a pour effet de consacrer hebdomadairement à la gymnastique, quatre heures au lieu de trois.

Entrons dans la salle de gymnastique d'une école à l'heure de la leçon ; le spectacle qui presque toujours s'est offert à nos yeux mérite que nous tentions de le faire revivre, afin de faire comprendre au lecteur, ce que nous appellerons la *psychologie* de la leçon de gymnastique pédagogique suédoise, appliquée à l'enseignement scolaire. Nous choisirons, de préférence, la première école où ce spectacle nous fut offert, grâce à l'obligeance de notre camarade et ami le capitaine *Baron Af Wetterstedt*, du 1er régiment de la garde royale de Svea, régiment dans lequel nous eûmes l'honneur de faire un stage de dix mois.

Cette école moyenne, située au nord de Stockholm, s'appelle « Real Läroverket », et le professeur titulaire pour l'enseignement de la gymnastique est le capitaine *Molhin* de l'armée Indelta ; il s'exprime avec facilité dans cinq langues étrangères. Nous arrivons précisément au moment où la leçon va être donnée aux élèves les plus jeunes.

Cinq minutes avant l'heure fixée, une centaine de bambins envahissent le vestiaire et se mettent en tenue de gymnastique. A l'heure précise, chacun se range par sections de dix à douze gymnastes, devant les petits moniteurs : les plus habiles de la classe la plus avancée. Puis un coup de sifflet du professeur et le silence règne dans la volière. « En position ! » — « Bonjour, mes amis » dit le professeur. « Bonjour, Monsieur le professeur » répondent les enfants ; et la leçon commence.

Jamais nous n'avons constaté un mélange aussi étonnant d'entrain, de vie, de mouvement, de charmante pétulance, de bonne volonté, de gaîté inaltérable, de franche camaraderie et de discipline ; et nous affirmons qu'il n'y a rien de paradoxal dans cette réunion de mots.

Les exercices d'ordre d'abord, exécutés avec une singulière correction par ces bonshommes : poitrine en avant, épaules en arrière, jarrets tendus, regard libre et franc; ils sont tous convaincus qu'ils font une chose importante pour leur santé et leur avenir : l'on a eu soin de le leur faire comprendre.

De temps à autre, le professeur ou un petit moniteur redresse une attitude. « Il faut se garder, nous dit le professeur, d'être trop exigeant au début, pour ne pas ennuyer cette jeunesse. » C'est le moment de dresser ou de mettre en place les appareils (fig. 2), pour l'usage desquels un tableau indique à chaque moniteur, l'emplacement de sa section et le genre d'exercice à exécuter. Toute cette jeunesse se dirige en courant vers les agrès ; elle peut causer, crier, s'amuser pendant ces travaux, au cours desquels nous parvenions difficilement à nous faire comprendre du professeur, tant était grand le tapage infernal qui régnait dans la salle. « Excellente gymnastique pour les poumons ! » nous cria-t-il à l'oreille.

Afin de prouver le haut degré de discipline qui animait néanmoins ce tourbillon dressant les agrès, faisant des niches, marchant sur les mains, faisant la roue, le professeur, au lieu du coup de sifflet réglementaire, se borna à dire « chut » en portant la main devant l'épaule. De proche en proche et avec une étonnante rapidité, le signal fut répété et le silence rétabli. Voilà une manifestation plus saine, plus utile, plus efficace de la discipline, que l'ordre et le silence observés pendant toute une leçon.

Quelquefois la marche et la course sont remplacées par des jeux fort bien ordonnés. « Jeux à volonté ! » commande le professeur. Tous les groupes se dirigent en courant vers leurs emplacements et chaque groupe commence le jeu de son choix. Le bruit est assourdissant. Un coup de sifflet ! Silence immédiat. « C'est très bien, mes amis, continuez » dit le professeur.

Voilà la vraie discipline éducative, car une tension continuelle, sans réaction, est toujours moralement déprimante.

Nous avons assisté un jour à une exception à cette règle

d'obéissance immédiate, dans une école de petites filles où enseigne le major de la réserve Silow, premier professeur à l'Institut central de Stockholm : pour rétablir le silence après l'annonce des jeux, il dut répéter trois fois le signal, la joie était trop débordante ! Quant à l'immobilité qu'il désirait parfaite, à cause sans doute de notre présence, il dut y renoncer en hochant la tête et en souriant de notre côté. Nous le félicitâmes de son échec.

Celui qui a assisté à de pareilles leçons ne peut les oublier de sa vie. Nous avons participé pendant toute notre jeunesse, et assisté depuis lors, à des leçons de gymnastique dans notre pays ; jamais nous n'avons constaté ce mouvement général, cette vie débordante, cette joie, cet entrain juvénil.

Et dire que l'on a accusé et que l'on accuse encore la gymnastique suédoise d'être ennuyeuse ! Appliquée par des incapables ou des ignorants, la science la plus intéressante, la plus captivante, peut devenir ennuyeuse ; les jeux eux-mêmes cessent d'être attrayants.

Nous écrivîmes dans notre journal de voyage, après avoir suivi pendant plusieurs semaines dans les écoles primaires et moyennes des deux sexes, ces leçons si variées, si pleines d'entrain, de vie, de gaîté, où régnait cependant la plus stricte discipline que : « celui qui appartient à un pays où dominent » les grandes agglomérations et qui, après avoir assisté à ces » édifiantes leçons, ne ferait pas tous ses efforts pour en faire » bénéficier la jeunesse de sa patrie, manquerait de civisme. »

Nos nombreuses et inoubliables visites dans les écoles suédoises, où nous étions toujours certain d'être le bienvenu, même en arrivant à l'improviste, nous permettent donc de *faire justice de l'absurde reproche de monotonie,* adressé parfois à la méthode suédoise.

Il est hors de doute que cette opinion ne saurait être exprimée par quiconque a eu l'occasion d'étudier, d'observer *de visu* l'application pratique de la gymnastique pédagogique dans les écoles suédoises. Peut-être cette opinion a-t-elle pu se

répandre, par suite d'une confusion entre la gymnastique pédagogique et la gymnastique orthopédique ou médicale suédoise. Déjà par notre participation aux leçons de l'Institut central, nous avions pu rayer des critiques habituelles, cet autre reproche immérité : que cette méthode de gymnastique manque d'énergie. Nous conseillons à ceux qui en doutent encore et qui veulent baser leur opinion, l'essai de quelques leçons pratiques !

Mais les séances de gymnastique scolaire auxquelles il nous a été donné de pouvoir assister, contribuèrent aussi à résoudre une question importante que nous nous étions posée dès le début de notre mission. Après avoir admiré la dignité des attitudes, ainsi que la beauté sculpturale des gymnastes de l'Institut central, dont l'aspect évoquait en nous tant de souvenirs de la statuaire antique, devions-nous attribuer les admirables proportions des jeunes gens et des jeunes filles, uniquement à la beauté de la race scandinave, ou bien étaient-elles également le résultat de l'influence bienfaisante de la gymnastique de Ling, appliquée journellement pendant toute la durée de la croissance ? La question certes était complexe, délicate ; mais la solution fut tranchée de façon décisive. Que le lecteur veuille comparer attentivement les attitudes des enfants représentés sur les figures 52, 53 et 54, avant la correction du professeur, avec les attitudes de la figure 55, après qu'elles ont été rectifiées. Ces clichés ont été pris pendant la leçon de gymnastique, donnée aux jeunes filles d'une école privée de Stockholm, où enseigne le premier professeur Silow, aidé des élèves de l'Institut central, qui trouvent dans cette assistance l'occasion de recevoir des leçons de méthodologie pratique.

Malgré la grande obligeance du professeur, qui modifia sa leçon pour nous permettre de prendre quelques clichés caractéristiques, nous faillîmes être forts mécontents l'un de l'autre.

Instinctivement, et avec cette constante sollicitude sur laquelle nous ne saurions assez insister, le professeur voulait

redresser les attitudes de ses élèves en réclamant aussi l'immobilité de ces jolies petites têtes d'enfant, que ni ses conseils, ni



Fig. 52.



Fig. 53.

sa voix, — qu'il s'efforçait de rendre sévère, — ne parvenaient à faire rester absolument tranquilles. Nous eûmes grand peine à faire comprendre au professeur, que nous attachions au

contraire une importance particulière, essentielle, à ce qu'il ne corrigeât pas plus les attitudes de ses jeunes enfants, qu'il ne



Fig. 54.

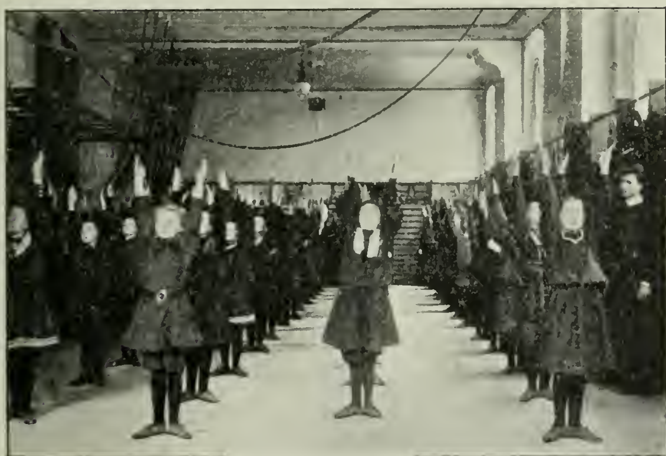


Fig. 55.

l'avait fait dans les écoles moyennes et à l'Institut central pour des gymnastes plus âgés ; que ces asymétries des bras et des épaules, ce manque de rectitude de la tête et du corps, allaient

précisément nous servir à mieux démontrer l'excellence des résultats de la gymnastique pédagogique suédoise.

En effet, si nous constatons parmi la jeunesse des écoles suédoises des imperfections physiques analogues à celles que nous constatons parmi la jeunesse scolaire belge, si chez les uns ces défauts corporels finissent par disparaître totalement, tandis que chez les autres ces imperfections vont s'accentuant avec l'âge et les occupations habituelles, jusqu'à devenir de véritables déviations, nous n'hésitons pas à affirmer que la valeur éducative du système de Ling s'affirme d'indéniable façon dans la pratique. Telle est notre profonde conviction aujourd'hui, et nous essayerons de la faire partager au lecteur, en le priant d'examiner attentivement la succession de nos clichés scolaires.

Nous voici en présence d'enfants de 8 à 10 ans, c'est-à-dire d'un âge correspondant au degré d'instruction primaire ; nous verrons ensuite une série de clichés pris dans les écoles moyennes (fig. 56 à 60), et dans lesquels les imperfections, qui se découvraient aisément dans les classes inférieures des écoles primaires, s'effacent peu à peu, au point qu'un œil exercé seul, pourra bien souvent les discerner.

Cette démonstration étant ainsi ébauchée dans les écoles, nous convions le lecteur à l'achever en se remémorant les remarquables et irréprochables attitudes des gymnastes de l'Institut central de Stockholm, chez lesquels, suivant la judicieuse appréciation de M. Mignot, Président honoraire de la Fédération belge des sociétés de gymnastique, nous retrouvons « toujours la même perfection caractéristique de forme, de musculature, d'allure, d'attitude; la même dignité ».

Revenons donc à notre école de jeunes filles, que notre digression nous a fait perdre de vue. Dans toutes les écoles de la Suède, l'unité de la méthode est absolue ; mais dans les écoles primaires les exercices sont singulièrement atténués, et leur forme adaptée à la faiblesse et au sexe des enfants, que la gymnastique doit progressivement assouplir, fortifier et

développer. C'est ainsi que tous les mouvements de vigoureuse contraction, les exercices violents, qui exigent des organes développés, ainsi qu'une certaine rigidité de la charpente osseuse pour être exécutés sans danger, sont systématiquement rejetés.

Le lecteur peut concevoir déjà, que la simple et sage progression de la méthode de Ling permet d'intensifier insensiblement les exercices, avec la certitude de ne jamais dépasser les forces des jeunes élèves : condition essentielle et particulièrement importante en éducation physique scolaire. Jamais l'on ne voit de ces petits corps contractés par un effort hors de proportion avec leur développement musculaire ; rarement, très rarement des figures congestionnées par des arrêts de respiration ; jamais non plus d'enfants devant renoncer à l'exécution d'un mouvement, parce que leurs forces les trahissent.

La statistique confirme les promesses de la théorie, et montre que c'est parmi la jeunesse des deux sexes, fréquentant les écoles des grandes villes, telles que Stockholm et Gottembourg, par exemple, que l'on constate la taille moyenne la plus élevée. Cette conséquence d'une gymnastique rationnelle, exécutée journellement pendant toute la durée de la croissance, et dont l'influence s'est étendue déjà à plusieurs générations, est symptomatique.

Nous verrons, d'autre part, dans un paragraphe spécial consacré à l'armée suédoise, que la taille moyenne des jeunes gens de 20 ans a augmenté, depuis un demi-siècle, en proportion du développement de la gymnastique dans le pays.

Il est d'un grand intérêt de remarquer que la méthode de Ling ne comporte guère d'exercices, même ceux exécutés aux appareils, pour lesquels le professeur doive assister individuellement et de près chaque élève, afin d'éviter de regrettables accidents ; cet important desideratum est réalisé par la construction judicieuse des appareils suédois.

D'autre part, il est hors de doute que la plupart des exercices, même les plus simples, exécutés à nos agrès caracté-

ristiques : trapèze, anneaux, barre fixe et parallèles, exigent toujours la présence du professeur à côté de chaque élève qui exerce. Non seulement il faut aider et soutenir individuellement les débutants lorsqu'ils sont en âge d'école primaire, mais alors même que le gymnaste a déjà acquis de la force et de l'adresse. L'on comprendra, dès lors, que le caractère des premiers appareils est collectif; tandis que celui des seconds, au contraire, est essentiellement individuel, même si les engins sont nombreux dans la salle de gymnastique.

Nous croyons que si le médecin, — qui dans la société et la famille devrait toujours se considérer comme investi de la charge morale de prévenir la faiblesse constitutionnelle et la maladie par ses conseils éclairés et prévoyants, — s'intéressait plus généralement et plus directement à l'important problème de l'éducation physique de la jeunesse, beaucoup d'engins disparaîtraient bientôt des gymnases scolaires, et avec eux les funestes exercices qu'ils comportent ([1]).

Dans ce même ordre d'idées, nous croyons que prévenir le mal vaut mieux que chercher à le guérir; contribuer à assurer la santé et la vigueur corporelle des enfants est une occupation moralement plus élevée et plus utile, que celle de les secourir lorsqu'ils sont malades, contrefaits ou chétifs. C'est ce que l'on a compris en Suède.

Aujourd'hui notre corps médical commence à s'intéresser un peu aux questions se rattachant à l'éducation physique ; mais le progrès ne s'imposera, que lorsque l'on aura compris la nécessité de créer des chaires d'Éducation physique dans nos Universités.

Reprenons l'examen de la gymnastique scolaire, et pénétrons dans l'école moyenne de l'État, « Norra Latinläroverket » où enseigne M. le major Silow, l'érudit professeur de

---

([1]) La gymnastique scolaire accomplit en Belgique de réels progrès. La revue mensuelle la *Gymnastique scolaire*, dirigée par M. Fosséprez, inspecteur de l'enseignement de la gymnastique, est l'organe de cette évolution.

l'Institut central de gymnastique; c'est à l'obligeance de celui-ci, que nous devons de posséder la série de clichés carac-

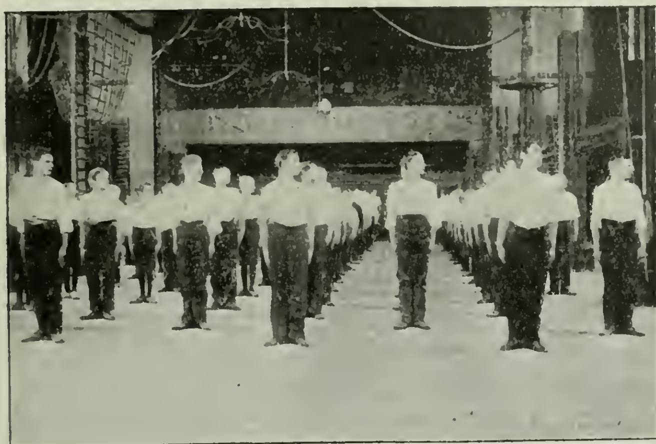


Fig. 56.



Fig. 57.

térisant les phases principales de la leçon pédagogique dans les écoles primaires et moyennes. Voici d'abord les exercices d'ordre exécutés par les élèves dans la belle salle de gym-

nastique de l'école, véritable temple de l'éducation physique (voir figures 6, 56 et 57). Nous constatons déjà une très sérieuse amélioration dans les attitudes, sans atteindre encore le haut degré de perfection constaté à l'Institut central. Bien des têtes s'inclinent encore dans le mouvement de rotation, des bras sont asymétriquement tendus.

Placé sur une estrade, le professeur indique les fautes, que l'élève cherche à corriger de lui-même, aidé au besoin par le



Fig. 58.

moniteur de la section. La vignette 58 met en évidence ces jeunes moniteurs, surveillant l'exécution à l'espalier, d'exercices du groupe abdominal. Pour faciliter au professeur la surveillance de l'ensemble des élèves qui travaillent; tandis qu'une moitié d'entre eux s'exerce, l'autre moitié s'asseoit à volonté sur le plancher, sans que soit exigée cependant la rectitude que montre la figure; cette disposition régulière n'a été prise intentionnellement, que pour rendre la photographie plus claire.

C'est ainsi qu'un grand nombre de jeunes gens peuvent simultanément, sans assistance et sans danger aucun —

puisqu'ils sont au niveau même du sol — exécuter des exercices aussi énergiques qu'efficaces ; ce qu'aucun des agrès de nos gymnases ne saurait permettre. Nous disons énergiques, bien que les mains soient placées sur les hanches, parce qu'il s'agit de jeunes garçons ; nous ne sommes, en effet, qu'au début d'une progression qui doit se répartir sur une longue période, et il faut bien se garder de demander d'emblée à des enfants un exercice intensif des muscles abdominaux, sans les

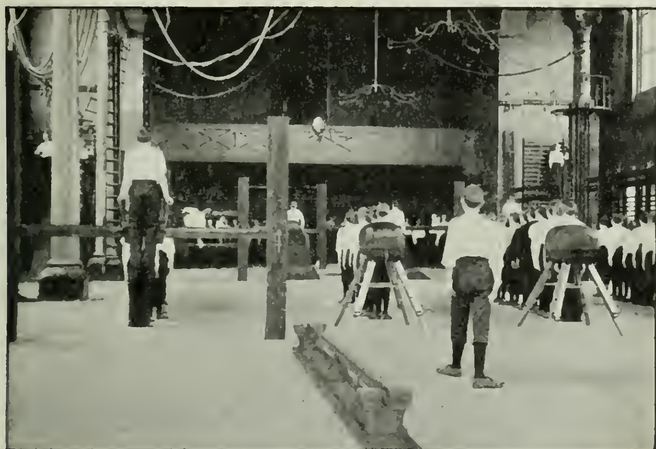


Fig. 59.

avoir préparés pendant plusieurs mois au moyen de légères inclinaisons du corps en arrière. Ce n'est que très progressivement que l'on pourra exiger la flexion complète du tronc avec les bras étendus, et seulement lorsque la ceinture des muscles abdominaux sera déjà suffisamment résistante.

Le cliché 59 montre l'aspect que prend la salle de gymnastique au moment où les appareils sont dressés pour les exercices de saut, que comporte le programme hebdomadaire. Chaque groupe a son tour, soit dans la même leçon, soit pendant le cours de la semaine, pour s'exercer à toutes les formes du saut. D'ailleurs, un tableau que vont consulter les moniteurs

en arrivant dans la salle, indique schématiquement à quels exercices et à quels appareils doivent s'exercer chaque jour les sections pour le groupe des sauts et les exercices de suspension; de cette façon, chaque section participe successivement et un même nombre de fois, à tous les exercices du groupe considéré, et chacun peut se diriger sans hésitation vers son emplacement respectif.

Les sauts s'exécutent aux bommes, au plinthe, au cheval, à la corde, etc., etc.

A l'avant plan de la figure 59, l'on peut voir le banc de gymnastique, renversé pour permettre aux élèves, après chaque saut et à titre d'exercice dérivatif, de revenir à leur place primitive en marchant en équilibre sur la barre d'assemblage du banc. Reportons-nous encore à la figure 2 page 6, qui montre les jeunes élèves installant les appareils pour les exercices de suspension. Nous les voyons dressant les bommes, tendant les cordes inclinées, détachant de la muraille les cordes, les perches verticales, les échelles de corde, etc. Est-il besoin de dire que cette préparation des appareils constitue non seulement un excellent exercice d'application, mais encore une leçon de solidarité dans un travail plutôt récréatif.

Un coup de sifflet, et les groupes se reforment aussitôt au milieu du silence; tandis que commencent les exercices de suspension, comme le montre la figure 60, qui donne une impression frappante de l'activité générale qui règne dans cette ruche humaine.

Il est très important de rappeler à chaque occasion que pour les exercices aux appareils de la gymnastique suédoise, la leçon peut se donner à des groupes de près de 100 jeunes gens, et que la moitié d'entre eux, au moins, peut travailler simultanément. Résumons encore les causes qui ont rendu possible cet important desideratum :

1° Le caractère collectif des appareils de Ling. 2° La méthode même, qui permet de répartir les gymnastes en sections, exécutant simultanément des exercices différents,

mais analogues au point de vue de leur action physiologique. 3° La taille de l'élève n'a guère d'influence sur la difficulté d'exécution des exercices aux appareils de Ling, parce que l'agrès s'adapte par sa construction même à la taille de chacun. 4° Enfin et surtout peut-être, parce que ces exercices n'ont jamais le caractère acrobatique ; ils n'exigent pas la présence du professeur à côté de chaque élève pour le surveiller, l'aider ou au besoin le secourir pendant son travail. Avec nos engins,



Fig. 60.

cette surveillance individuelle et constante s'impose, et suffirait seule à les condamner.

Nous avons assisté, à Stockholm, à des leçons de gymnastique données aux cadets de la Marine Royale, dont l'âge varie entre 12 et 21 ans, ce qui implique une très sensible différence dans la taille des jeunes gens. Et cependant les sections se succédaient presque sans interruption ; le réglage des bommes, seul engin dont il faille parfois modifier la hauteur suivant la taille du gymnaste, pour l'exécution de certains sauts, se faisait, en quelques secondes, par le groupe qui venait de les franchir ; afin d'en permettre, avec une difficulté

proportionnée, le franchissement par les plus jeunes. Les autres engins n'ont jamais besoin d'être réglés, ils sont construits de façon à s'adapter immédiatement à toutes les tailles ; l'espalier en est le prototype.

Quelques écoles primaires ne disposent point encore de salles de gymnastique suffisamment vastes pour permettre à tous les élèves de s'y exercer journellement à des heures favorables. Pour obvier à cet inconvénient, le professeur peut



Fig. 61.

donner la leçon complète dans la salle de classe, dont il fait au préalable ouvrir les fenêtres pour en assurer largement l'aérage, bien que la ventilation des locaux soit toujours assurée en permanence et de façon très efficace.

Chaque salle possède de 30 à 35 pupitres individuels d'un modèle réglementaire et dont la hauteur est variable, afin de mieux s'adapter à la taille respective des élèves. Les exercices se font entre les rangées de bancs (fig. 61) ; mais dès qu'un appui est nécessaire, c'est le pupitre lui-même de chaque élève, complété au besoin par celui qui est occupé par le condisciple placé en avant ou en arrière, qui sert d'appareil

de gymnastique, comme le montrent les figures 62 et 63. C'est l'excellent traité classique du pédagogue suédois Liedbeck,



Fig. 62.



Fig. 63.

ouvrage dont il existe une bonne traduction française, qui a contribué à répandre cet ingénieux moyen de pallier à l'insuffisance éventuelle des salles de gymnastique.

Bien qu'au point de vue de l'exécution et de l'hygiène, la leçon soit moins efficace, il n'en est pas moins certain que la possibilité de pouvoir s'exercer avec un matériel rudimentaire quelconque, est une preuve de la simplicité et du caractère naturel des mouvements préconisés par Ling pour assurer le développement du corps. Il suffira d'ailleurs de se rappeler que la leçon complète de gymnastique peut, à la rigueur, se donner sans l'aide d'aucun appareil — sur une pelouse par



Fig. 64.

exemple — une moitié des élèves servant d'appui à leurs condisciples.

Afin de faire diversion aux études, une récréation de quinze minutes est encore donnée obligatoirement aux jeunes élèves après chaque heure de travail, repos que l'on combine de façon à amener successivement les enfants dans les cours toujours extrêmement vastes des écoles (fig. 64). Pendant cette récréation, les élèves doivent jouer et, presque toujours, on les voit se grouper spontanément pour se livrer à des jeux d'ensemble, qu'on leur a enseignés dans la leçon de gymnastique.

Lorsque le temps est fort beau, et particulièrement en hiver

quand le soleil, toujours fort bas à l'horizon, parvient à percer les brumes, le professeur de gymnastique peut librement remplacer sa leçon par une excursion sportive. De même — chose bien digne de remarque que nous commençons résolument à généraliser — l'instituteur lui-même peut remplacer sa leçon par une excursion qui assurera le mouvement, l'air et la lumière à la jeunesse qui lui est confiée. Et puis, que de faits, d'objets à signaler à l'attention des enfants pendant ces prome-



Fig. 65.

nades à la campagne ou dans les édifices publics. Combien l'on étudie mieux et de meilleur cœur, quand du sang oxygéné circule abondamment et énergiquement dans les veines, lorsque la santé est bonne et le corps robuste; et combien absurde et stérile devient l'instruction livresque, trop exclusivement donnée à des enfants dont le cerveau fait partie d'un corps chétif dans lequel circule un sang anémié. Ces avortons scolaires, s'ils ne sont arrêtés par un surmenage précoce, traînent avec leur érudition le souci dominant de leur faiblesse physique, et sont des vaincus dans la lutte pour l'existence.

En hiver et par le beau temps, c'est un spectacle habituel à

Stockholm, de voir un instituteur conduire ses élèves sur la glace ou sur les pentes neigeuses.

Ainsi, la figure 65 montre un instituteur organisant des courses de patinage sur la glace d'une petite baie pénétrant dans la ville ; les élèves qui n'ont pas de patins ont toujours, n'est-ce pas, la ressource des glissades traditionnelles, chères à nos bambins !

Par ce judicieux système pédagogique, les élèves acquièrent la santé du corps et de l'esprit ; le professeur devient l'ami de ses jeunes élèves, et l'école cesse d'être pour ces derniers un lieu de torture intellectuelle et d'étiolement physique.

Avant de terminer ce chapitre, décisif pour la gymnastique scolaire, nous tenons à répéter encore que celui auquel il a été donné de pouvoir étudier la méthode de Ling, de pouvoir ensuite assister au remarquable spectacle de son application dans les écoles suédoises, et dont les efforts ne tendraient pas à en faire bénéficier la jeunesse de sa patrie, manquerait de civisme.

La gymnastique dans les institutions pour les aveugles.

Quelle ne fut pas notre surprise d'apprendre un jour par le capitaine *Scherstèn*, professeur de gymnastique militaire à l'Institut central et royal de Stockholm, qu'il enseignait journellement la gymnastique à une centaine d'aveugles faisant partie d'un Institut de l'État.

Nous avions appris déjà que la gymnastique de Ling, admirablement progressive, pouvait être dosée par le gymnaste lui-même d'après ses forces et son degré d'assouplissement, qu'elle était de nature à permettre d'étendre l'obligation de la gymnastique aux écoles des deux sexes ; mais nous ne pouvions supposer que les aveugles eux-mêmes bénéficiaient, dans une large mesure, des bienfaits de la gymnastique.

Établi aux confins de la ville de Stockholm, cet établisse-

ment reçoit les enfants aveugles dès l'âge de 7 ans, et ne les replace dans la société que vers 18 ans, *capables de gagner honorablement leur existence.*

Lors de notre première visite, nous trouvâmes les garçons en récréation. « Il est sévèrement défendu de s'asseoir, il faut qu'ils jouent », me dit le professeur, en tapant amicalement sur l'épaule de deux amis causant au milieu de la vaste cour de l'établissement.



Fig. 66.

« Mais ceux qui, là-bas, marchent sur des échasses, sont-ils
» aveugles? » — « Parfaitement, nous répond le professeur,
» la marche sur des échasses n'est guère d'un enseignement
» difficile, mais il n'en est pas de même pour la course, dont
» le mécanisme est en général complètement inconnu des
» aveugles de naissance. Quelques élèves seulement peuvent
» percevoir l'impression de la lumière, sans toutefois distin-
» guer les contours des objets, ils servent alors de chef de file
» dans les évolutions; les autres vivent dans une nuit profonde.
» S'ils peuvent jouer ensemble sans se heurter continuelle-
» ment, c'est grâce à l'ouïe, dont l'acuité devient extrême

» ainsi que le sens du toucher. » Alors le professeur ordonna aux élèves de se grouper vers une des extrémités de la cour; puis, se plaçant près d'une aile des bâtiments de l'école, il frappa dans ses mains en disant : « Partez ! » Nous prîmes une photographie de cette scène, remarquable surtout par la précision de la direction suivie par les jeunes aveugles (fig. 66).

A cette époque, nous étions déjà convaincu par expérience, de la droiture du caractère, de la franchise extrême des Suédois



Fig. 67.

en toutes circonstances; mais nous avions peine à croire qu'aucun rayon de lumière ne frappait la rétine de ces malheureux qui se dirigeaient ainsi en courant vers leur professeur ?

Notre incrédulité s'évanouit devant la triste réalité, et nous fûmes vite convaincu lorsque, nous étant placé immobile au milieu des groupes, nous vîmes ces pauvres êtres se heurter à nous et s'éloigner ensuite en silence !

Mais nous arrivons à la leçon de gymnastique proprement dite, dans laquelle nous signalerons quelques modifications rendues nécessaires par la cécité des élèves. Pour les exercices d'ordre, la rectitude du rang s'obtient par le placement des

mains sur l'épaule et la ceinture du camarade ou de la compagne, ou même sur les deux épaules, lorsque le rang est placé par le flanc ; tandis que pour les marches, l'on se tient par la main ou l'épaule (fig. 67).

Mais, dans leur petite salle de gymnastique, le spectacle est surtout extraordinaire ; ces pauvres enfants, avec une adresse et une célérité surprenantes, exécutent les exercices aux engins, qu'ils dressent presque exclusivement eux-mêmes.



Fig. 68.

Avant de se rendre à l'appareil, une marche par file met chacun à sa place ; puis l'exercice commence. Nous en avons rapporté une épreuve photographique prise au moment où les petites aveugles exécutent, avec l'appui de leurs compagnes, un exercice d'extension du dos au banc gymnastique ; cet appareil si simple et d'un si multiple emploi. Les mouvements, bien souvent, sont sensiblement asymétriques et leur direction très oblique ; alors le professeur corrige les fautes avec une patience et une sollicitude toute « maternelle ». Quel spectacle étrange que celui de cet escrimeur, de cet homme de fer auquel un poignard suffit pour atteindre l'adversaire le mieux armé, faire

preuve d'une bonté, d'une douceur qui nous ont fait employer sciemment le qualificatif « maternel ». Quand cette figure impassible de soldat adressait la parole à ces pauvres êtres privés de la lumière du jour, leurs masques tristes et parfois grimaçants s'illuminaient toujours d'un sourire. Nous ne sommes guère sensible, ni par nature, ni par éducation ; mais notre émotion était parfois telle que nous éprouvions le besoin de serrer la main de cet homme de fer au cœur d'or, tant la bonté est d'essence sublime.

Nous lui fîmes observer un jour, que le spectacle journalier de ces malheureux devait être bien triste pour lui. Il se borna à répondre : « C'est vrai, mais chacun doit s'efforcer d'être » utile à son pays et faire son devoir comme il le peut. » Il existe bien des hommes de cette trempe en Suède, où l'homme qui travaille est estimé ; seul le désœuvré, véritable parasite dans la société, est généralement méprisé ; c'est une opinion qui prévaut beaucoup dans la noblesse suédoise.

Mais n'oublions pas de parler des jeux en plein air qui, par le beau temps printanier, tiennent une grande place dans la leçon de gymnastique. Les jeunes filles arrivent par deux en se tenant par la taille ; le professeur les réunit de la voix pour régler des jeux, choisis de façon à ce que leur succession forme un exercice complet pour le corps et le sens de l'ouïe, afin que ces enfants puissent bientôt se rendre compte de la distance et de la direction. Nous nous souvenons surtout d'une danse avec chant, pendant l'exécution de laquelle ces pauvres enfants entonnaient un refrain par lequel une petite aveugle, placée au centre du cercle de ses compagnes, était invitée à choisir la plus jolie d'entre elles pour la danse !

Après le refrain, la petite fille marchant vers le cercle de ses compagnes, saisissait au hasard l'une d'elles pour danser au centre du rond ; tandis que refermant le cercle, les autres enfants accompagnaient le couple de leurs chants. Et ce jeu préféré, pendant lequel la joie était peinte sur leurs visages de déshérités, continuait indéfiniment ainsi. L'heure de la fin des



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 69. — Exercices d'ensemble par des soldats de la Garde Royale de Götha

jeux étant venue, le professeur dut répéter le signal pour les rassembler autour de lui. « Elles achèvent la danse », nous disait-il en souriant. Mais la danse recommençait, et il répétait encore : « Flickor ! » « Jeunes filles ! » en secouant la tête avec compassion. Brave homme ! Nous sentons encore la gorge se serrer, quand notre pensée se reporte à ces scènes impressionnantes.

La gymnastique dans l'armée et la marine.

La méthode de gymnastique pédagogique de Ling est exclusivement en vigueur dans l'armée et la marine du royaume de Suède ; elle y est considérée, avec raison, comme un moyen intensif de développement et d'assouplissement du soldat et du marin.

Les professeurs et instructeurs militaires de gymnastique de l'armée ou de la marine sont tous officiers, et brevetés de l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm. Bien que le règlement, déjà fort ancien de l'Institut, prévoie également l'admission de sous-officiers d'élite remplissant les conditions scientifiques requises, cette éventualité ne s'est plus produite depuis de longues années; l'expérience ayant démontré que, pour être réellement efficace et durable, la mission d'éducateur physique du soldat doit échoir à l'officier.

L'autorité militaire suédoise est unanime à considérer la gymnastique scientifiquement appliquée, comme étant la base fondamentale de l'instruction militaire ; si cette base est solide et bien assurée, elle sait par expérience que le restant de l'instruction pratique du soldat viendra comme par surcroît. C'est que non seulement le système de Ling exerce complètement et judicieusement le corps entier en proportion de l'importance physiologique de chacune de ses parties ; mais il équilibre intégralement le corps du soldat et le rend maître de soi en toutes circonstances ; il permet aussi de déduire avec

précision les exercices qu'il faut faire prédominer, de façon à obtenir un rendement maximum, suivant la spécialité de chacun. En d'autres termes, l'enseignement de la gymnastique se spécialise après un premier dégrossissage de la recrue, de façon à rendre l'instruction intensive pour chaque arme.

Il faut au fantassin des jambes solides et exercées pour marcher et franchir les obstacles, un rein vigoureux pour porter le havresac et le fusil ; un cœur sain et à l'aise dans une cage thoracique souple et puissante, jointe à une éducation méthodique de la respiration, afin de pouvoir franchir en courant et sans atteindre à l'essoufflement, les espaces découverts et battus par les feux. Il est évidemment de la plus haute importance, que la moindre course n'enlève pas au tir toute précision, toute efficacité. Rappelons-nous encore l'aphorisme : que si l'on marche avec ses jambes, l'on court surtout avec ses poumons et son cœur.

Au cavalier, il faut surtout des jambes solides rendues indépendantes du tronc par un rein souple, un bras vigoureux sans dureté, le sentiment parfait de l'équilibre et une grande agilité.

Il a été suffisamment démontré combien la gymnastique suédoise permet de réaliser avec précision ces différents desiderata généraux, et il est aisé de concevoir que l'on puisse spécialiser les exercices, dès qu'on les applique à des jeunes gens de 20 ans qui ont atteint leur croissance.

C'est le caractère rationnel, intensif, précis — même dans les applications les plus variées — qui a fait adopter les principes de la méthode suédoise comme base des manuels de gymnastique militaire des peuples scandinaves, germaniques et slaves ([1]). En Suède, tous les régiments de l'armée disposent, dans les garnisons, de splendides salles de gymnastique (fig. 7, 69, 70 et 71). Dans les camps où l'instruction militaire n'est

([1]) Le règlement sur l'instruction de la gymnastique de l'armée française de 1903, tenant compte des travaux du Congrès International de l'Éducation physique de Paris en 1900, consacre des principes de la méthode suédoise comme base de l'enseignement de la gymnastique.



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 70. — Les exercices de sauts dans une salle de gymnastique de l'armée suédoise



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 71. — Salle de gymnastique de l'armée suédoise pendant les exercices de suspension

donnée que pendant la bonne saison, la salle de gymnastique est remplacée par un portique fort simple, établi en plein air,

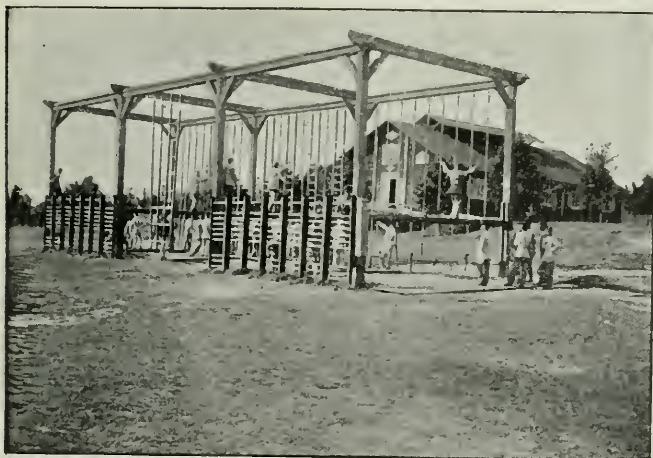


Fig 72.

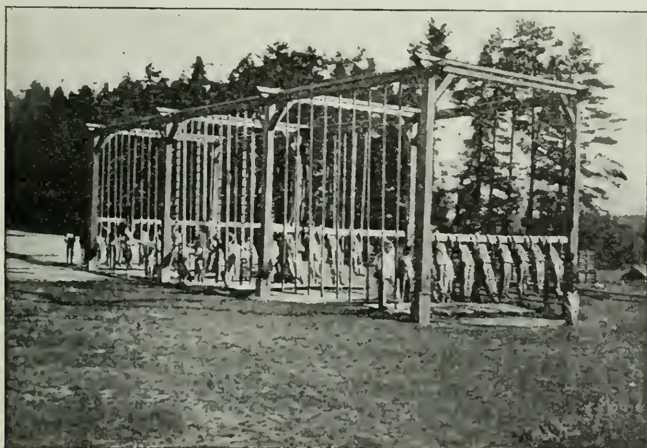


Fig. 73.

contenant les principaux agrès en usage. Les figures 72 et 73 représentent un portique de gymnastique établi au camp d'instruction du régiment royal de Södermanie, où nous

reçûmes la plus large et la plus cordiale hospitalité, pendant un stage d'un mois que nous eûmes l'honneur de faire à ce régi-



Fig. 74.



Fig. 75.

ment. Ces portiques sont complétés par une piste d'obstacles, destinée à spécialiser les aptitudes du fantassin ou du cavalier, au franchissement des obstacles naturels; ainsi, les figures 74



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

FIG. 75. — EXERCICES D'ENSEMBLE PAR DES SOLDATS DE LA GARDE ROYALE SUÉDOISE

et 75 montrent une de ces pistes longeant une sapinière, elles donnent aussi une idée de l'exécution des exercices libres sur le terrain d'exercice même. Le cliché 76 représente des mouvements gymnastiques où le fusil tient lieu d'engin mobile.

Dans l'armée suédoise la leçon de gymnastique est journalière et sa durée est de une heure, au moins.

L'éducateur militaire suédois sait, par expérience, que l'influence de la gymnastique pour dégourdir, assouplir et



Fig. 76.

fortifier le soldat, est si efficace, *qu'il cherche à suppléer à l'insuffisance du temps de service militaire, par une augmentation dans la durée de la leçon journalière de gymnastique;* cette règle est caractéristique et devrait convaincre ceux qui basent encore leur conviction sur les médiocres résultats des errements du passé.

La gymnastique s'appliquant dans l'armée à des hommes déjà vigoureux, la progression en est rapide et, après un court assouplissement préalable, l'énergie, la vitesse, la répétition, la combinaison des mouvements seront bientôt augmentés. L'influence de la gymnastique est tellement grande sur les

militaires suédois, que par leur aspect physique, leur conformation, il nous était presque toujours possible, malgré leur âge assez différent, de déterminer si les soldats étaient au service depuis un, deux ou trois ans.

La statistique prouve d'ailleurs, que la taille moyenne des jeunes gens de 20 ans augmente depuis un demi-siècle suivant une progression croissante, qui suit sensiblement celle du développement de la gymnastique dans le royaume. Ainsi, pendant les périodes quinquennales de 1841 à 1845, de 1866-70 et de 1891-95, l'augmentation de la taille moyenne des hommes a été respectivement de 2, de 5 et de 8 millimètres. En cinquante ans, la taille moyenne des jeunes gens appelés au service militaire s'est ainsi élevée de $1^{m}670$ à $1^{m}701$. Ce remarquable résultat doit donc être attribué, pour une large part, à l'influence bienfaisante de la gymnastique. L'excellente méthode d'éducation physique qui a été généralisée dans le royaume, impose donc sa supériorité d'irréfutable façon; puisque pendant les mêmes périodes, la proportion des jeunes gens reconnus impropres au service militaire fléchissait de 36,4 à 27,8 pour atteindre actuellement 20,2 p. c. seulement des inscrits pour le service militaire.

Il est nécessaire d'ajouter qu'en Suède, le service est général et personnel; le citoyen valide n'a ni le droit, ni la liberté de rester incapable de défendre sa patrie.

Toutes les photographies prises dans les régiments suédois, et notamment aux régiments de la Garde à Stockholm, montrent mieux que ne pourrait le faire la meilleure description, la belle stature, la prestance et l'aspect robuste du soldat suédois, assoupli, développé et redressé par la gymnastique ([1]).

Par comparaison, nous pouvons juger de l'infériorité de nos méthodes d'éducation physique; car la taille de nos miliciens diminue, et la proportion des impropres au service augmente

---

([1]) Le nouveau règlement militaire suédois de gymnastique *Handbok i gymnastik*, date de 1902; il n'en existe encore aucune traduction française.

de façon inquiétante; elle accuse même une véritable dégénérescence physique.

A quoi faut-il attribuer la différence entre les résultats remarquables obtenus en Suède et ceux que nous constatons en Belgique? A deux raisons principales : L'absence de gymnastiques et surtout la mauvaise gymnastique.

Il est intéressant de citer un exemple, qui jettera une vive lumière sur le côté irrationnel et peu efficace de beaucoup d'exercices aux engins de notre gymnastique, même s'ils sont exécutés par des adultes. A la suite de très vives polémiques concernant la valeur de la barre fixe, du trapèze, des anneaux, etc., pour le développement normal de la jeunesse et sa préparation aux devoirs patriotiques, les Suisses résolurent de trancher la question pratiquement. Ils formèrent, dans une compagnie de l'armée, un peloton choisi de 46 conscrits, rompus à la gymnastique empirique, et les soumirent aux mêmes travaux que des conscrits quelconques, formant les autres pelotons de cette compagnie.

Au début de l'instruction tout sembla aller fort bien et à l'avantage des gymnastes, qui étaient plus alertes, plus adroits que leurs camarades de la campagne, non rompus aux rétablissements, à la planche et à la sirène. Mais bientôt, grâce à une gymnastique rationnelle et assouplissante, l'équilibre se déplaça en faveur des seconds, et les moniteurs de gymnastique, malgré un amour-propre que l'on comprendra aisément, durent s'avouer vaincus ; surtout pour l'endurance à la marche et à la course, ainsi que la résistance à supporter le poids du havresac et du fusil.

Le *Schweizerrischer Monatsschrift für officere* du mois d'octobre 1892, enregistre cette intéressante expérience et conclut en disant : « Das Turnen verdarb aber alles ». « La gymnastique aux appareils avait tout gâté. »

En effet, si par un exercice habituel et anormal, la circulation sanguine et la force ont été pendant longtemps portés vers les muscles des épaules et des bras, au détriment de ceux des

jambes et des reins ; si la cage thoracique est restée comprimée sous des muscles volumineux et anormaux et peu aptes à la soulever ; si l'épaule, qui sert de point d'appui à ces muscles, pour leur permettre d'accomplir leur but physiologique, est portée en avant au lieu d'être rejetée en arrière ; ce ne sont point quelques mois d'exercices nouveaux qui peuvent corriger les conséquences de ces fâcheuses hypertrophies et déformations.

L'expérience a donc confirmé ces principes élémentaires de physiologie : que la nature jamais ne procède par à-coups, et que le corps s'adapte au genre d'exercice auquel on le soumet.

Voilà pourquoi les moniteurs de gymnastique ([1]), qui s'étaient livrés à des exercices anormaux, furent reconnus pratiquement inférieurs à des hommes non exercés, dès qu'il s'est agi, non plus de se mouvoir presque exclusivement en suspension par les bras, mais de marcher, de courir et de franchir des obstacles avec armes et bagages.

L'on ne viole jamais impunément les lois naturelles, et il est surtout irrationnel de le faire, quand il s'agit d'aider la nature à donner à l'organisme entier son maximum d'épanouissement, d'endurance et de force. L'on marche avec les jambes, l'on court avec les poumons et le cœur, l'on supporte le havresac avec les reins et la colonne vertébrale. Le trapèze, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe, nuisent ou rejettent au second plan, ce qu'il importe le plus de développer chez l'homme normal. Il existe peut-être des hommes robustes *malgré ces engins,* jamais à cause de leur fréquent usage.

La gymnastique doit tendre surtout à former des hommes sains, vigoureux, utiles au pays et à eux-mêmes, et non des acrobates ; la tendance virile de la nation ne s'en affirmera que davantage, et le but patriotique et humanitaire poursuivi

---

([1]) Depuis lors a paru, en 1899, le manuel de gymnastique pour l'instruction militaire préparatoire de la jeunesse suisse.

par ceux qui cherchent à mettre la gymnastique en honneur dans le pays, sera mieux atteint.

Les peuples du Nord disent de nous, avec raison, qu'en règle générale le Belge se tient fort mal; nous savons déjà que cela provient aussi bien du manque de gymnastique que de la mauvaise gymnastique. Nous avons tous observé la magnifique attitude, la belle prestance qui caractérise beaucoup d'hommes du nord et de l'est. Devons-nous en conclure qu'ils appartiennent à une race plus énergique? Non, ces peuples, depuis un demi-siècle au moins, forment les éducateurs civils et militaires de la nation dans des établissements de haute valeur scientifique; ces peuples ont adopté et appliquent avec précision une gymnastique qui maintient les muscles dorsaux courts et vigoureux, les pectoraux longs et charnus; ils se tiennent *naturellement* droits, par suite d'un juste équilibre, d'une proportion normale entre la longueur, le volume et la tonicité des muscles qui redressent le squelette. Notre gymnastique, au contraire, allonge les muscles dorsaux et rend les muscles antérieurs volumineux et courts; nous devons faire effort pour nous redresser, ainsi que pour porter le moignon de l'épaule en arrière, et notre capacité respiratoire, c'est-à-dire notre vitalité même, en est amoindrie.

Notre gymnastique semble ignorer ce principe, que la structure d'un muscle se modifie si l'exercice qu'on lui fait habituellement exécuter est différent de son rôle naturel. Si un *mouvement* est modéré et *complet,* la totalité de la partie charnue du muscle est employée pour le produire et, dès lors, la nutrition sanguine se porte sur toute sa longueur; ce muscle reste long et charnu. Si, au contraire, on fait exécuter habituellement à ce même muscle des *mouvements de faible amplitude,* une portion correspondante seule du muscle entre en action, se développe ou s'hypertrophie même au détriment de sa longueur totale, dont la partie tendineuse, c'est-à-dire passive, s'allonge proportionnellement. Le muscle ainsi modifié ne peut plus accomplir *qu'imparfaitement son véritable rôle*

physiologique, et le développement normal du corps, et partant la santé, sont altérés. Le muscle obéira encore au cerveau par l'intermédiaire du nerf correspondant et dans le sens restreint où il a été exercé; il obéira mal ou imparfaitement, quand l'amplitude habituelle du mouvement doit être dépassée.

Vous admirez les bras extraordinairement noueux, les pectoraux hypertrophiés; ces hommes sont anormaux! Nous avons déjà rappelé que les gladiateurs et les pugilistes avaient une santé délabrée, et que nos acrobates du trapèze et des anneaux ont la perspective de mourir poitrinaires. On ne viole jamais impunément les lois naturelles en éducation physique.

En gymnastique, il ne faut donc jamais oublier le but essentiel: former des hommes sains, robustes, énergiques, parfaitement maîtres, en toutes circonstances, d'un corps vigoureux et harmonieusement développé.

Ce but idéal est perdu de vue lorsque la tendance de la gymnastique est de subordonner le perfectionnement physique au désir de former des virtuoses pour des exercices nuisibles, fantaisistes ou anormaux, visant à l'extraordinaire. Il est vrai qu'ils provoquent plus aisément l'approbation et les applaudissements de la foule ignorante; mais l'éducateur de la nation, et par conséquent l'officier, doit avoir un objectif plus élevé.

Le gymnaste le plus utile à son pays et à lui-même, est celui qui est maître, en toutes circonstances, d'un corps sain, vigoureux et endurant, et dont la spécialité n'est pas d'être leste et adroit seulement lorsqu'il se trouve en suspension par les bras; mais plutôt, et avant toute chose, lorsqu'il se trouve sur ses deux jambes, tout simplement.

Examens annuels de gymnastique.

Après avoir largement esquissé la méthode de Ling, et fait connaître son excellente influence sur l'éducation physique de la jeunesse; il importe de signaler le haut degré de diffusion,

la popularité dont cet enseignement jouit en Suède. Rien ne permet de mieux s'en faire une idée, que d'assister aux examens annuels de gymnastique.

Après les longs mois d'hiver, pendant lesquels le soleil s'élève à peine au-dessus de l'horizon, le mois de mai ramène brusquement les beaux jours printaniers ; c'est le moment choisi pour ces examens qui, dans les écoles à tous les degrés, dans l'armée et la marine, sont de véritables solennités, honorées bien souvent de la présence de hautes personnalités, ainsi que de nombreux parents et amis des élèves. C'est en assistant à ces examens annuels, notamment dans une école normale d'institutrices à Stockholm, que nous avons été définitivement convaincu du merveilleux parti qu'il est possible de tirer des éléments de la gymnastique de Ling, par la combinaison habile de mouvements rendant les exercices d'ensemble variés et esthétiques.

Disons encore que dans l'armée et la marine, de même qu'à l'Institut central de Stockholm, les examens annuels de gymnastique sont souvent honorés de la présence de Membres de la Famille Royale, du Ministre de la défense nationale et de nombreux officiers généraux et supérieurs de toutes armes, de professeurs et de médecins, qui viennent se rendre compte *des progrès réalisés dans une branche qu'ils considèrent comme la base fondamentale de l'éducation physique de la nation.*

En Suède, tous les pouvoirs publics témoignent activement de leur haute et *effective* sollicitude pour la gymnastique, et cette sympathie éclairée se justifie par les admirables résultats que produit la méthode scientifique de Ling.

Chaque année, S. M. le Roi Oscar II honore de sa présence une grande fête nationale de gymnastique qui a lieu à Stockholm.

CONCLUSIONS

Un système de gymnastique ne peut mériter le qualificatif de « pédagogique », que s'il a été rigoureusement déterminé par l'analyse scientifique. Les attitudes et les mouvements, les appareils qui doivent en faciliter l'exécution, doivent être déterminés de façon à assurer, sans danger, le développement normal et complet du corps humain ; l'ensemble de ces exercices, leur combinaison méthodique, doivent pouvoir former une série aisément progressive de leçons s'adressant au corps entier, en raison de l'importance relative et du rôle physiologique de chacune de ses parties. Nous avons montré que les principes sur lesquels est basé le système de Ling, remplissent rigoureusement ces conditions primordiales ; nous avons fait bonne justice de la réputation fâcheuse d'ennui que l'on a essayé de donner à la gymnastique suédoise, argument dont il importait d'autant plus de préciser la fausseté, qu'au point de vue scolaire, il est essentiel que l'exercice physique soit rendu varié, agréable et récréatif : le mouvement accompagné de plaisir étant seul vraiment salutaire.

Nous avons montré comment s'y prenait le professeur suédois pour donner la vie et l'animation à la leçon de gymnastique ; comment il peut la rendre intéressante a ses élèves, qui peuvent aisément comprendre la raison d'être des exercices et en suivre la progression, toujours en rapport avec le but rationnel poursuivi ; comment le maître sait faire en sorte que les leçons constituent une école de saine discipline et de solidarité ; comment il parvient, par l'introduction de jeux appropriés à chaque âge, à la rendre éminemment variée et récréative.

Nous avons déjà insisté sur cet avantage, que la leçon presque entière de gymnastique suédoise peut, à la rigueur, être donnée sur une pelouse et sans le secours d'aucun engin ; or, c'est précisément cette particularité de la méthode qui

permet de faciliter à la jeunesse des ébats et des délassements auxquels elle se livre de préférence spontanément au grand air et sans l'intervention pédagogique, c'est-à-dire naturellement.

Les appareils et les exercices de notre gymnastique scolaire mènent-ils nos enfants à la possibilité d'exécuter des délassements assouplissants et salutaires du plein air ? Non, nos appareils favorisent l'exécution de mouvements fantaisistes, que la jeunesse ne peut guère reproduire sans ces engins spéciaux, ni hors des salles de gymnastique ; mouvements qui nécessitent et produisent une adaptation de l'enfant à l'appareil, entravent son développement thoracique et sa croissance normale. Or, c'est précisément pendant la durée de la croissance du corps qu'il importe de faire exécuter des exercices qui aient plutôt la tendance de favoriser le travail de la nature, que celle de l'entraver ; c'est encore pendant cette période qu'il importe surtout de ne pas confondre l'exercice avec l'effort ; le premier donnant la vigueur, le second n'étant qu'un moyen de mesurer l'étendue de la vigueur acquise. L'exercice est physiologique, l'effort est anti-physiologique lorsqu'il sert de base à un système d'éducation physique, surtout pendant la période de faiblesse ou de grande croissance du corps. Un exercice modéré fortifie le corps, un exercice violent poussé jusqu'à la fatigue l'affaiblit ; *l'effort répété détruit l'organisme.*

A ceux qui parleront de gymnastique nationale à maintenir dans nos écoles, nous demanderons s'il existe aussi pour nos enfants une anatomie et une physiologie nationales ! Les *principes* du mouvement codifiés par Ling sont scientifiques et par conséquent universels ; ce n'est donc que par le caractère de la *méthode* d'enseignement et par les applications, qu'une gymnastique peut et doit chercher à s'adapter au tempérament national.

Nous pensons que dorénavant et sans déchoir, tout système de gymnastique peut se laisser guider par la boussole de la science, même si ses partisans ont cru jusqu'ici pouvoir lui attribuer des origines nationales. Que penser d'un médecin

suédois qui refuserait d'appliquer à ses malades les admirables découvertes de Pasteur, sous prétexte que c'est une méthode française ; ou encore d'un constructeur qui renoncerait à appliquer l'hélice pour la propulsion de ses navires, sous prétexte que l'inventeur est d'origine suédoise !

Ne persistons donc pas à imposer à la jeunesse scolaire des exercices artificiels que la science condamne, sous le vain prétexte qu'ils seraient nationaux ; cela est aussi absurde que funeste. Nous avons mieux à faire en codifiant nos jeux nationaux et en les faisant apprendre et exécuter à nos écoliers.

DEUXIÈME PARTIE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE

CHAPITRE PREMIER

Le travail manuel dans les écoles.

Les slöjd.

En Suède, le citoyen n'a pas le droit de rester incapable de gagner honorablement son existence.

De même que la gymnastique obligatoire est préventive de la faiblesse physique et de la maladie, le travail manuel, enseigné obligatoirement à l'école, prévient la formation de déclassés qui, n'ayant jamais appris à travailler utilement pour la société, travaillent contre elle et peuplent les prisons et les dépôts de mendicité.

Le législateur suédois a donc encouragé et généralisé les cours de « slöjd », c'est-à-dire l'*enseignement populaire du travail manuel* dans les écoles ; organisation créée primitivement par l'initiative privée, dans le but de développer le goût du travail parmi la jeunesse, que cet enseignement délasse quand il est proportionné aux forces de l'enfant.

Le mot « slöjd » signifie d'ailleurs : travail manuel domestique, et ne comporte pas l'idée d'enseigner à l'école un métier déterminé.

Le normaliste, futur éducateur du peuple, suit pendant les

quatre années d'études spéciales qui le préparent à l'enseignement, des cours élémentaires théoriques et pratiques de culture potagère et d'arboriculture ; il est initié aussi, dans des ateliers dépendant de l'école normale, aux notions élémentaires du travail du bois, reconnu le plus favorable au point de vue éducatif en Suède. De même l'institutrice apprend à l'école normale l'économie domestique pratique, ainsi que la coupe des vêtements.



Fig. 77.

Afin de compléter leurs connaissances, beaucoup d'instituteurs et d'institutrices vont encore se perfectionner, dans l'apprentissage des travaux manuels scolaires, à la célèbre école normale de slöjd de Nääs, fondée par le philanthrope Abrahamson. C'est une admirable institution, ayant servi de modèle aux établissements similaires des autres pays du globe, et dans lequel, depuis 25 ans, plus de 800 instituteurs de toutes nationalités sont venus recevoir l'instruction spéciale.

Dans les écoles primaires gratuites de garçons, l'on enseigne à tous les enfants de 10 à 14 ans à travailler le bois (fig. 79),

et souvent aussi, le carton (fig. 78) et le fer (fig. 77). Dans les écoles des grandes villes, chaque atelier est dirigé par un maître spécialiste, bien souvent instituteur lui-même, aidé toujours du professeur habituel de chaque classe. Les élèves se rendent deux fois par semaine, et pendant deux heures à ces cours, qui font partie des programmes scolaires durant quatre années. Les menus objets, fabriqués d'après une centaine de modèles types se rapprochant de la série méthodique adoptée



Fig. 78.

à Nääs, ont toujours un caractère d'utilité pratique ; ils sont étiquetés au nom de l'élève et portent l'indication du nombre d'heures de travail qu'a exigé leur confection ; mais il faut noter que l'exactitude et le fini de l'exécution sont les principales bases d'appréciation du travail.

Pour développer de bonne heure chez l'enfant l'individualité en même temps que le goût du travail, l'on évite, aussi bien dans l'enseignement intellectuel que manuel, toute émulation artificielle faussant la conception qu'il doit avoir du travail en général et de son but élevé. L'éducateur enseigne que le travail trouve sa récompense en soi, qu'il s'impose à l'homme

pour pouvoir être utile à soi-même dans la vie, aux siens dans la famille et dans la société, et, pour le démontrer de façon pratique, l'on remet gratuitement à chaque élève à la fin de l'année scolaire, tous les petits objets fabriqués par lui. L'on ne saurait plus justement stimuler et plus rationnellement récompenser.

Le but des éducateurs suédois, nous le répétons, n'est pas précisément de former des artisans dans un métier déterminé, mais de contribuer plutôt à développer, dès la tendre jeunesse, le goût du travail, l'attention, l'observation, l'ordre, la précision, l'adresse, et, comme conséquence, une juste confiance en soi. Le travail manuel, que l'on relève ainsi aux yeux de l'enfant, contribue à son développement intellectuel, moral et physique; il fait en Suède partie intégrante de l'éducation générale du peuple.

Nous avons tenu à vérifier cette tendance en questionnant souvent les élèves travaillant dans les ateliers des écoles, au sujet de la carrière qu'ils désiraient embrasser. Avec cette franchise et cette politesse très particulières, provenant de ce qu'en pédagogie suédoise « *instruction* » est inséparable « *d'éducation* », les enfants nous répondaient : « Le métier de mon père; ou bien « je ne saurais encore préciser ». Quand alors nous demandions si ce travail les amusait, l'épanouissement de leurs frais visages renforçait leur réponse toujours invariablement affirmative.

La privation d'assister au cours de slöjd est une punition à laquelle les élèves sont fort sensibles.

Les enfants s'amusent aux travaux manuels de l'artisan, quand ils sont appropriés à leur âge et à leurs forces. Rappelons nos souvenirs de jeunesse, regardons autour de nous, et nous serons bientôt convaincus de cette vérité. Aussi est-il absolument certain qu'une semblable organisation contribue beaucoup à *rendre l'école agréable à l'élève,* important desideratum qui n'est que trop souvent négligé dans notre pédagogie. Mais ce que doit surtout connaître l'éducateur, c'est que si les

impressions reçues dès la tendre jeunesse, au point de vue intellectuel et moral, sont plus vives et plus durables, les enfants habitués de bonne heure à considérer le travail manuel comme un délassement, y prendront goût précisément à l'âge où il convient de débuter pour permettre d'atteindre plus tard à la grande habileté manuelle; c'est-à-dire entre 10 et 14 ans. Or, seul l'artisan devenu vraiment habile considère l'exercice de son métier comme une agréable occupation et s'y livre avec passion; cette vérité s'applique même à toutes les occupations des carrières libérales.

L'artisan de nos anciennes corporations aimait son métier parce qu'il y excellait, et il y excellait parce qu'il s'y était exercé comme apprenti dès sa tendre jeunesse.

L'organisation du travail manuel pour les enfants est tellement parfaite, que les aveugles eux-mêmes sortent des instituts spéciaux ayant appris au moins un métier, qui les met, pendant leur triste vie, à l'abri du désœuvrement et de la faim; aussi la mendicité est-elle presque inconnue en Suède.

En visitant les ateliers des aveugles, nous constatâmes avec étonnement et admiration la perfection vraiment remarquable des résultats auxquels peuvent atteindre ces malheureux, en travaux de vannerie, de brosserie et de menuiserie; pour l'exécution desquels ils suppléent à la vue qui leur manque, par un toucher délicat et affiné, ainsi que par une attention soutenue, dont le silence qui règne dans ces ateliers est un indice caractéristique.

Le pédagogue suédois considérant le travail manuel (slöjd) comme faisant partie de l'éducation intellectuelle, sociale et physique de la nation, il est donc naturel que l'influence de l'Institut central de gymnastique de Stockholm ait agi pour prévenir les déformations physiques professionnelles, qui ont leur origine dans les positions vicieuses conservées pendant le travail. En effet, des planches appendues dans les ateliers des écoles, portent des vignettes représentant l'attitude que doit prendre l'artisan maniant chacun des outils d'un emploi usuel.

La figure 79 montre deux de ces planches appendues dans un atelier de travail du bois faisant partie de l'école primaire gratuite du quartier d'Ostermalm à Stockholm.

Les belles attitudes que ces jeunes et beaux enfants du peuple conservent en maniant les différents outils du menuisier, forment un spectacle de haute moralité sociale, et il témoigne de la supériorité des méthodes d'éducation physique qui en sont l'origine.



Fig. 79.

Cet admirable enseignement du travail manuel dans les écoles est complété par l'organisation d'*ouvroirs publics* facultatifs, dus à l'initiative privée, et subsidiés par les communes. En dehors des heures de classe, l'enfant des villes peut, chaque jour, y venir apprendre ou se spécialiser dans la pratique d'un métier manuel. Pour prix de leur travail, ces enfants reçoivent un ou même deux repas par jour; et toute facilité leur est donnée pour y faire leurs devoirs classiques.

A Stockholm, il existe douze établissements semblables fréquentés par environ 1500 enfants pauvres, chacun d'eux nécessitant une dépense d'une vingtaine de francs seulement

au budget annuel. L'heureuse influence de ces institutions a été de prévenir la démoralisation des enfants, en développant de bonne heure, non seulement le goût et l'aptitude au travail manuel, mais encore leur intelligence, leur esprit d'observation et leur caractère.

Cours pratiques d'économie domestique.

Les jeunes garçons suédois ne sont pas seuls à bénéficier de la tendance pratique de l'enseignement scolaire, et nous savons déjà que, pour les filles, il existe des ateliers de coupe et surtout des cours pratiques d'économie domestique. Leur organisation est analogue à celle des « slöjd », et c'est une institutrice qui est spécialement chargée de l'enseignement dans cet intéressant département. Les jeunes filles de chaque classe se rendent au cours de cuisine une fois par semaine, durant les deux dernières années d'instruction obligatoire, et la journée entière y est consacrée.

Le matin, dès leur arrivée dans ces cuisines resplendissantes de blancheur et d'irréprochable propreté, elles mettent le tablier et se coiffent coquettement d'un petit mouchoir blanc. Les fourneaux sont aussitôt allumés et l'eau mise à chauffer ; puis les enfants prennent place pour écouter les explications de l'institutrice (fig. 80), concernant la préparation des aliments qui composent le menu du jour, lequel est inscrit sur un grand tableau noir.

Les menus sont établis de façon à apprendre aux enfants du peuple, aux futures femmes de ménage, quelles sont les denrées avec lesquelles, suivant la saison ou la région de la Suède, l'on peut, dans les meilleures conditions de bon marché, faire un bon, appétissant et substantiel repas.

C'est un spectacle vraiment charmant et édifiant, de voir ces jeunes filles s'occuper des soins du ménage dans les coquettes et riantes cuisines scolaires suédoises (fig. 81). Il

est permis aux élèves d'apporter à l'école, le jour où elles participent au cours de cuisine, des matières premières propres à la préparation de petits gâteaux et autres friandises ; soyez certain que dans ces occasions l'institutrice doit rarement répéter ses explications.

Il faut voir la gravité que mettent les petites cuisinières à goûter les aliments pendant leur cuisson, afin de s'assurer que rien n'a été oublié et aussi que rien ne brûle.



Fig. 80.

Mais ce qui est plus pratique encore pour intéresser les enfants à la bonne préparation des mets, c'est qu'elles doivent obligatoirement faire leur repas de midi des aliments qu'elles ont préparés en commun. Ainsi, de même que pour les garçons, les moyens d'émulation qui faussent l'esprit de l'enfant au sujet du but élevé du travail, sont jugés au moins inutiles ; la récompense des bonnes ménagères, la punition des distraites et des maladroites, sont ainsi immédiate et efficace ; le *travail trouve sa récompense en lui-même*. Il se dégage même de cette méthode d'excellentes leçons de solidarité. Chaque enfant sait que si certain mets est brûlé ou

trop salé, ses petites compagnes en supportent injustement les conséquences. De plus, les déshérités ne sont pas oubliés, car la nourriture préparée chaque jour est toujours suffisante pour assurer également un substantiel dîner aux enfants les plus pauvres de l'école (une cinquantaine au moins), et ce repas leur est servi par les élèves du cours, qui doivent ensuite nettoyer, puis ranger la vaisselle. C'est alors seulement que prend fin la leçon d'économie domestique à laquelle,



Fig. 81.

on le concevra aisément, les enfants prennent le plus vif plaisir.

Détail intéressant et caractéristique : le cliché de la figure 80 est pris dans une école primaire gratuite; tandis que le cliché 81 représente la cuisine d'une institution privée de jeunes filles, dont le local, employé seulement deux fois par semaine par les élèves de l'établissement, est mis gratuitement les quatre autres jours de la semaine à la disposition des élèves d'une école du peuple, dont les classes de 35 élèves sont trop nombreuses pour que la seule cuisine de l'école suffise pour assurer à tous la leçon hebdomadaire d'économie domestique.

Ne sont-ce point là de beaux exemples de solidarité sociale, plus utiles et plus élevés que la charité parfois humiliante et toujours déprimante ?

Voilà comment on enseigne à la future mère de famille suédoise, la manière de diriger pratiquement son ménage ; voilà comment on lui enseigne, dès son jeune âge et en l'amusant, à préparer avec peu d'argent, pour son mari et ses enfants, une nourriture agréable et réconfortante.

Si la mère de famille est inapte à préparer à peu de frais un bon repas pour les siens, le mari, bien souvent, ne sera que plus tenté de dépenser sa paie au cabaret. Dès lors l'alcool, source de vie pour le budget et de mort pour le citoyen, amènera la ruine matérielle et morale là où la santé et la concorde auraient dû régner. Nos actes, nos tendances dépendent principalement de notre éducation, et l'on ne naît pas plus avec l'amour du travail que l'on ne naît ivrogne ; ce sont les circonstances, les exemples, les occasions qui vous jettent dans la bonne ou la mauvaise voie, bien plus que l'atavisme trop souvent invoqué.

Heureux le peuple qui a compris que c'est dans ce sens élevé et pratique que l'éducation et l'instruction du peuple, nous pourrions même ajouter *que la bienfaisance,* doivent être comprises ; car, circonstance remarquable, c'est par l'initiative privée que toute cette admirable organisation du travail manuel scolaire s'est introduite en Suède. Actuellement elle est devenue officielle par les subsides que les représentants de la Nation et des Communes ont accordés pour l'encourager et l'étendre.

Il faut donc reconnaître que la pédagogie suédoise est parvenue à *concilier, dans une juste mesure, les nécessités modernes de l'instruction obligatoire, avec l'éducation intellectuelle, morale, physique et laborieuse du peuple.*

CONCLUSIONS

L'enseignement du travail manuel dans les écoles, autant que l'instruction générale, devrait être considéré, dans toute nation bien organisée, comme service d'utilité publique ; afin de chercher à prévenir les plaies et les misères du peuple, plutôt que de s'évertuer à vouloir les guérir quand le fléau sévit et que la gangrène physique et morale ronge la société. Le fils du laboureur apprendra fatalement à cultiver la terre, sinon avec intelligence et d'après les indications de la science, du moins en suivant la tradition paternelle. Aussi est-ce surtout pour l'enfant des villes que l'enseignement du *goût du travail,* préalable à l'apprentissage d'un métier déterminé, doit être considéré comme étant de la plus haute utilité sociale. Les dépenses que l'État ou les communes auraient la prévoyance éclairée d'y consacrer, seraient équilibrées bientôt par les économies réalisées sur le budget de la justice. Nous n'envisageons ici, bien entendu, que le point de vue financier de cette importante question ; mais n'oublions pas que la valeur d'une collectivité, au point de vue matériel et moral, se mesure à la valeur des individualités qui la composent.

Cela est si vrai, que si dans une nation l'éducation virile est déchue au point que la jeunesse des classes aisées en arrive à considérer comme un indice de supériorité sociale, une existence abâtardie par l'oisiveté et le désœuvrement; bientôt les fonctions supérieures de l'État seront occupées par les classes moyennes plus instruites et plus laborieuses. Dès lors se manifesteront pour ce peuple les signes avant coureurs de la déchéance ; l'abandon des devoirs patriotiques, l'invasion pacifique, lente et sûre de son industrie, de son commerce, par les étrangers plus entreprenants et mieux préparés.

Si donc cette admirable organisation de l'enseignement du travail manuel aux enfants des écoles primaires fonctionne à la satisfaction générale dans un pays très étendu et peu peuplé,

où l'émigration est plutôt considérée comme un fléau; combien ne serait-elle pas plus appréciée et plus justifiée dans un pays où il y a excès de population, et pour lequel l'émigration s'imposant inéluctablement, les citoyens bien adaptés contribueraient dès lors efficacement à étendre l'action de la mère Patrie.

Puisse la haute portée éducatrice et les conséquences économiques et sociales d'une sérieuse et complète organisation de l'instruction laborieuse du peuple dans les écoles, convaincre dans notre pays, des législateurs, des administrateurs communaux ou même de généreux philanthropes, qui mettront leur volonté, leur énergie ou leur richesse à développer et à généraliser davantage encore ces principes en Belgique; car plus que tout autre, notre pays souffre de la surpopulation et de l'incapacité au travail des couches inférieures de nos grandes cités.

CHAPITRE II

Les bataillons scolaires.

En Suède, le citoyen valide n'a pas le droit de rester incapable de défendre sa patrie.

Afin de préparer la jeunesse virile à ce noble et plus sacré devoir, afin de pallier à une durée du service militaire reconnue insuffisante pour former un soldat suffisamment instruit, le gouvernement a résolu d'ébaucher l'instruction militaire de la nation dès l'école ; mettant ainsi à profit le merveilleux don d'assimilation de la jeunesse, qui apprend en s'amusant.

A cet effet, des exercices spéciaux ont lieu pendant deux périodes annuelles de trois semaines dans les écoles du peuple ; tandis que dans les lycées, ces périodes d'instruction sont au nombre de quatre. Le maniement des armes, les évolutions élémentaires et le tir principalement, forment la base de cette instruction civique, pour laquelle les écoles possèdent un matériel de vieux mousquetons et de fusils démodés, ainsi que quelques fusils de guerre modernes pour le tir réduit. Dans les écoles populaires, les instituteurs sont aussi les instructeurs militaires de leurs élèves. Ils sont placés, à cet effet, sous la direction d'un officier de l'armée ; tandis que dans les lycées et les écoles moyennes, c'est le professeur de gymnastique, aidé de quelques sous-officiers de l'armée, qui dirige l'instruction.

La figure 82 représente des élèves de l'école primaire du quartier d'Ostermalm, à Stockholm, évoluant dans la cour de l'établissement sous la conduite de notre obligeant cicérone, *le capitaine Baron af Wetterstedt* du 1er régiment de la garde royale de Svea. Cet officier est le chef du bataillon scolaire de ce quartier de la ville, et les instituteurs dépendant de l'école sont placés, en ce qui concerne ce service spécial, sous sa haute direction.



Fig. 82.

L'habileté et la bonne volonté de ces bambins étaient, à nos yeux, aussi remarquables que le rôle joué devant nous par notre camarade de la garde qui, suivant l'excellente habitude suédoise, avait pris son commandement en saluant ses jeunes subordonnés d'un moment, par un martial « Bonjour, mes garçons », auquel cent voix claires avaient répondu « Bonjour, monsieur le capitaine. »

Les exercices corrects reproduits par nos photographies ont eu lieu à l'improviste, six mois après la période régulière d'instruction ; ce qui prouve que cette dernière est donnée sérieusement et fructueusement.

La discipline était obtenue en stimulant surtout l'amour-propre, son principal levier; le capitaine soulignait toutes les manifestations de bonne volonté d'un énergique « Bien, mes garçons. » Le travail terminé, il les avait quittés en leur disant : « Merci pour aujourd'hui, c'est fort bien ! »

L'éducateur suédois, et l'officier en est toujours un, parle souvent à ses élèves ou à ses soldats, il ne les aborde jamais et ne les quitte sans leur souhaiter soit le bon matin, soit le bon soir, ou sans les remercier ou les saluer. Il sait qu'on obtient plus et mieux par la politesse, un bon conseil ou de l'indulgence; il s'efforce sans cesse de reconnaître ce qui est bien, plutôt que de s'évertuer à réprimer mécaniquement les fautes par un arsenal de châtiments, véritables béquilles de l'autorité.

Mais c'est au tir réduit au fusil, à 10 mètres, qu'excellent surtout les jeunes garçons, qui y prennent un plaisir aisé à concevoir. Commencé dès l'âge de 12 à 14 ans, l'exercice du tir produit des résultats réellement surprenants. D'ailleurs, nous avons déjà exprimé cette vérité expérimentale, qu'on ne devient réellement habile virtuose qu'en débutant dans son art vers l'âge de 10 à 14 ans, et cela est aussi vrai pour le violoniste, le jongleur, le télégraphiste, que pour le tireur.

Cette ébauche de l'instruction militaire dans les écoles, sous la direction d'instructeurs compétents, produit en Suède des résultats appréciables, parce que le Suédois est, par éducation, respectueux de l'autorité dès la famille; que les instructeurs militaires envoyés dans les écoles sont des hommes dont l'éducation et l'instruction commandent le respect; enfin, parce qu'en Suède le bon sens de la nation subordonne toujours aux résultats pratiques, les démonstrations théâtrales qui ont fait échouer des tentatives analogues dans d'autres pays.

Disons encore que cette organisation scolaire devait réussir chez un peuple qui bénéficie de l'instruction obligatoire et du service obligatoire, qui a la fierté et le bon sens de ne point compter trop exclusivement sur l'étranger pour défendre son indépendance, ses libertés et son honneur national.

Les sociétés de gymnastique.

L'organisation de l'éducation physique s'impose aux nations modernes en raison de la densité de leur population, du développement de l'industrie, de l'importance et du nombre des grandes cités. Mais c'est principalement la jeunesse se livrant aux études moyennes et supérieures qu'il importe d'élever dans une atmosphère d'activité régulière et incessante ; parce que la grandeur matérielle et morale d'une nation ne peut être maintenue et développée dans les sociétés civilisées modernes, que par des hommes forts intellectuellement et physiquement : *Mens sana in corpore sano* (1).

Plus qu'à toute autre nation, en raison de la densité de sa population, l'éducation physique s'impose donc à la jeunesse belge, sous peine de prompte déchéance.

Les jeunes gens qui se livrent journellement et énergiquement aux exercices physiques sont vigoureux et restent sobres ; ils échappent à l'énervement ainsi qu'aux vices dus à l'inaction ; ils se conservent forts et sains pour leurs jeux, qui leur assurent la santé et la vigueur.

Les pensées généreuses, nobles et élevées, le désir, la volonté de les faire prévaloir et appliquer, peuvent germer, s'épanouir et s'affirmer aisément, lorsque le cerveau et les muscles sont nourris par un sang vigoureux et sain ; sinon la pensée affaiblie et hésitante devient l'esclave du corps.

Le cerveau sans le muscle produit une société préférant, dans tous les domaines, la discussion à l'action, signe évident et caractéristique de dégénérescence virile, dont la manifestation la plus immédiate consiste à *substituer insensiblement aux mesures patriotiques des discours patriotiques !*

Quand secoué de sa torpeur par une série de défaites, un

(1) Le remarquable ouvrage du docteur J. Demoor : *Importance du mouvement au point de vue psychique*, démontre scientifiquement l'influence prépondérante de l'éducation physique sur le développement normal du cerveau comme organe de la pensée.



Cliché Juncker-Jensen, Copenhague.

Fig. 83. — Mouvements d'ensemble exécutés par la Société " Stockholms Gymnastikförening "

grand peuple peut encore espérer se ressaisir, c'est toujours par l'activité physique que les éducateurs ont cherché à faire revivre l'énergie, la volonté, l'endurance, la vigueur, la fierté patriotique.

Défendre sa Patrie, s'en rendre apte par une éducation virile, ne pèse qu'aux nations énervées ou abâtardies.

L'admirable essor des sociétés de gymnastique date en Allemagne de 1810, en France de 1872.



Fig. 84.

L'organisation de ces institutions patriotiques constitue un moyen puissant pour remettre en honneur parmi la jeunesse virile, le mouvement qui est la vie. Aussi importe-t-il que nous émettions quelques considérations au sujet de l'organisation, de l'influence et du but des sociétés de gymnastique en Suède. Nous signalons d'abord à l'attention des lecteurs, les figures 83, 84 et 85, représentent des exercices d'ensemble exécutés par une société de gymnastique de Stockholm; puis les clichés 86 et 87, qui montrent l'énergie des sauts que peuvent exécuter ces vigoureux, souples et beaux gymnastes, toujours admirablement équilibrés. L'attitude aisée et correcte de celui qui

exécute un saut de trois mètres de hauteur au moyen de la perche, est particulièrement remarquable.

L'importance de ce chapitre est d'autant plus grande, que l'on a cru pouvoir invoquer contre l'adoption de la gymnastique scientifique de Ling, le chiffre proportionnellement moins élevé des gymnastes faisant partie des sociétés de gymnastique suédoises. Cette erreur provient non seulement d'une conception trop restreinte et exclusive de l'éducation physique en



Fig. 85.

général, mais surtout de la connaissance imparfaite des conditions très différentes dans lesquelles se trouve la jeunesse suédoise, par rapport à celle d'autres pays.

Il est constaté que, sur une population de six millions d'habitants, la Suède ne compte qu'un peu plus de deux mille jeunes gens adultes, membres actifs de sociétés de gymnastique dans les principales villes; tandis que le Danemark, pays le plus favorisé, en compte dix mille environ, sur une population totale de trois millions d'habitants.

Recherchons les causes de cette situation, et nous verrons qu'il est injuste de les attribuer à une prétendue monotonie de

la méthode scientifique, opinion qui est basée sur l'ignorance de la façon dont l'éducation physique est comprise en Suède.

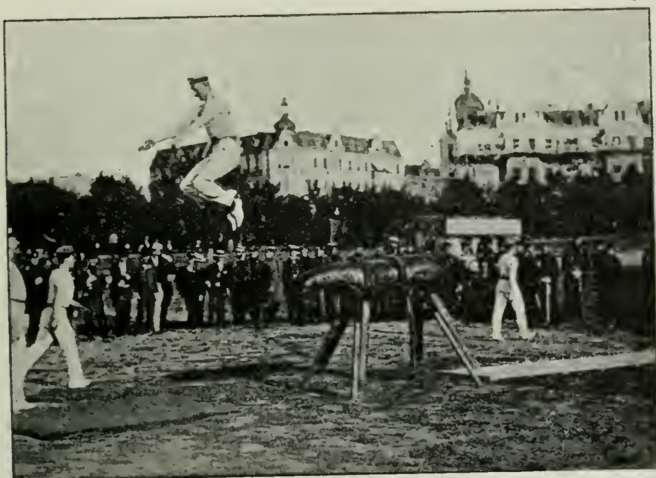


Fig. 86.



Fig 87.

Dans les deux pays, en Suède comme en Danemark, la gymnastique est en honneur depuis près d'un siècle; mais tandis que la superficie de la Suède est cent fois plus grande

que celle du Danemark, sa population ne lui est que deux fois supérieure. Or, pour faciliter la constitution de sociétés de gymnastique puissantes, il est non seulement indispensable que la population d'un pays soit dense, il faut encore que les grandes agglomérations y dominent. La sixième partie de la population du Danemark est concentrée à Copenhague, qui compte à elle seule six grandes sociétés de *gymnastique et de tir;* tandis qu'en Suède, au contraire, non seulement la population est extrêmement disséminée sur son vaste territoire, mais la capitale ne comporte que trois cent mille habitants.

Il est donc aisé de déduire de ces considérations, que la constitution de sociétés de gymnastique nombreuses et importantes en Suède est une utopie, et qu'il est injuste d'attribuer au système de gymnastique, ce qui est causé par la répartition très différente de la population sur le territoire. La moindre étude sérieuse et vécue de la splendide organisation de l'éducation physique suédoise, aurait mieux valu que l'interprétation, toujours sujette à caution, d'une statistique incomplète d'ailleurs, comme nous le verrons.

Depuis plus de quinze années, la gymnastique pédagogique suédoise intégrale est obligatoirement et effectivement enseignée dans les écoles danoises; nous avons pu le constater grâce à l'obligeance de *M. Hermann,* inspecteur de la gymnastique du royaume de Danemark. Et cependant les vaillantes sociétés de gymnastique et de tir de ce valeureux pays n'en sont devenues ni moins puissantes, ni moins prospères; nous avons eu l'occasion de le vérifier au concours international de Norköping d'abord, puis à plusieurs reprises, lors du séjour que fîmes en Danemark, au retour de notre mission en Suède.

Enfin, le caractère patriotique des sociétés danoises de gymnastique est dominant; car le tir au fusil et les exercices militaires y sont enseignés obligatoirement. Ainsi, les étudiants de l'Université de Copenhague forment la Société « *Akademisk Skytteforening* » ou « Union universitaire de tir », dont à deux reprises nous avons pu admirer le travail gymnastique



Fig. 88. — La Société " Stockholms Gymnastikförening "

énergique. Ces jeunes gens se réunissent à 7 heures du matin, deux ou trois fois par semaine et pendant six mois, pour se livrer aux exercices militaires; les séances de gymnastique ont lieu le soir. Puissent nos étudiants et nos sociétés de gymnastique s'efforcer de les imiter.

L'exemple du Danemark est décisif et irréfutable ; il constitue un argument puissant pour clore la mesquine polémique de dénigrement systématique, contre l'introduction des principes scientifiques dans nos méthodes d'éducation physique scolaires. Espérons que bientôt nous cesserons de voir des personnalités fort dévouées pourtant à la cause de la gymnastique en général, faute de s'éclairer, se déclarer encore ouvertement, disons plutôt aveuglément adversaires du progrès.

Que ceux-là, et tous ceux qui ont employé leur temps, leur activité et leur patriotisme à créer et à développer en Belgique tant de nombreuses sociétés de gymnastique, se rassurent; l'introduction des principes scientifiques dans nos méthodes de gymnastique scolaire, loin de détruire leur œuvre, la fera prospérer.

Il est encore un point important que la statistique néglige de signaler; c'est qu'il existe dans la plupart des écoles moyennes ou populaires suédoises, une petite société ou club, dont font partie les élèves les plus actifs ; ils se réunissent une ou deux fois par semaine pour s'exercer librement dans la salle de gymnastique de l'école, mise gratuitement à leur disposition. Ces associations ne comportent que des membres actifs, qui se délassent encore au moyen de la gymnastique suédoise, bien qu'ils y soient exercés déjà obligatoirement chaque jour. Mais, n'étant point affiliées à de grandes fédérations, la statistique est muette à leur égard; nous tenons à réparer cet oubli.

Enfin, les Suédois se livrent avec passion aux exercices du plein air, aux jeux et aux sports, dont le lieutenant-colonel Balck, le remarquable président de la Fédération des Sociétés de gymnastique de Suède, s'est fait l'actif, l'ardent, l'infatigable propagateur. Grâce à son incessant prosélytisme, il n'est guère

de jeune Suédois qui ne se livre avec passion aux sports, en hiver aussi bien qu'en été, et l'habitant des villes, comme celui des campagnes, se sont laissés convaincre par sa vibrante et patriotique parole. Voilà le véritable complément de toute gymnastique éducative. Qui donc songera à reprocher à l'Angleterre de n'avoir pas de puissantes sociétés de gymnastique ?

Certes, nous pensons qu'il faut admettre que les jeunes gens qui se groupent en société, peuvent se délasser en employant les exercices et les engins de leur choix, absolument comme d'autres se livrent librement à certains sports (1). Mais il est incontestable que, s'il est exagéré de considérer comme une impiété à la mémoire de Ling d'introduire une barre fixe dans le local d'une société de gymnastique, dont les membres sont des adultes ayant le corps formé ; il est néanmoins essentiel qu'à l'école cet engin, ainsi que bien d'autres, soient rigoureusement prohibés. Sur ce dernier point, *tous les maîtres suédois indistinctement sont d'accord*.

La divergence d'opinion concernant le genre de gymnastique effectuée dans les sociétés est de peu d'intérêt en Suède, puisque l'éducation physique du peuple y est parfaite, qu'elle est assurée obligatoirement dès l'école et pendant toute la croissance du corps ; mais il n'en est malheureusement pas de même en Belgique, où cette éducation est encore très imparfaite, pernicieuse ou nulle. Nous vivons dans un pays extraordinairement peuplé, composé de vastes et populeuses agglomérations parmi lesquelles sévit bien souvent le travail débilitant dans l'atmosphère des écoles, des industries et de la mine ; c'est pourquoi il faut chercher à encourager la formation et le développe-

(1) Un manuel général d'éducation physique *Haandbok i gymnastik*, traitant de la gymnastique pédagogique, de la gymnastique sportive et des jeux, a été publié en Danemark, en 1899.

Ce livre est un recueil complet, dans lequel sont déterminés également les exercices que des adultes peuvent exécuter librement à certains engins anciens, auxquels s'exercent encore, à titre sportif, les membres de quelques sociétés de gymnastique et de tir.

ment des sociétés de gymnastique, et éviter toute innovation injustifiée, pouvant en amoindrir l'essor. A cet égard, que l'exemple du Danemark nous rassure, au lieu de servir d'argument contre la science et le progrès.

Les Danois possédaient un système de gymnastique d'un caractère vraiment national, et, les premiers parmi les nations modernes, ils ont rendu la gymnastique obligatoire dans les écoles. Mais, plus patriotes que chauvins, plus éclairés que routiniers, les éducateurs de la nation ont adopté la gymnastique suédoise pour leurs écoles, parce qu'ils ont compris qu'il ne fallait point fermer les yeux aux lumières de la science par un faux amour-propre national; parce qu'ils ont compris que, pour justifier le maintien de leur gymnastique pour l'éducation physique de la jeunesse scolaire, ils eussent dû nier les principes de la physiologie appliquée et de l'anatomie humaines. Leurs admirables sociétés de gymnastique et de tir n'en sont devenues que plus belles et plus fortes. La boussole de la science n'a jamais égaré que des incapables, ses lumières n'ont jamais aveuglé que certains rhéteurs, des routiniers et des timorés. Imitons les Danois qui ont adopté les principes de Ling, et les Suédois qui leur ont emprunté certains exercices gracieux; évitons surtout d'invoquer encore, contre toute vérité, l'exemple du Danemark pour prouver que l'adoption de la gymnastique suédoise dans nos écoles serait néfaste à la prospérité de nos sociétés de gymnastique; d'autant plus que la société danoise la plus puissante s'exerce exclusivement à la gymnastique de Ling.

Le but essentiel des sociétés de gymnastique étant de rendre le mouvement, l'énergie et l'activité en honneur parmi les jeunes gens adultes, il faut rendre hommage aux hommes d'action, aux patriotes sincères et vigilants qui, par leurs persévérants efforts, ont créé et développé dans notre pays tant de vaillantes associations. Nous comprenons aussi que, fiers de leur œuvre, ils aient montré de la circonspection et quelque prudence à adopter les principes d'une méthode très peu

connue, trop généralement confondue avec la gymnastique médicale suédoise, méthode que l'on affirmait devoir être une cause destructive de leur travail ; mais que l'exemple pratique des sociétés danoises calme et leurs hésitations et leurs scrupules.

Et maintenant, que valent les gymnastes des sociétés suédoises, privés si malheureusement du rec, des anneaux, des parallèles?

Nous préférons rendre compte de l'impression reçue par Monsieur Mignot, le distingué Président honoraire de la Fédération belge de gymnastique, délégué à Copenhague, en 1898, aux fêtes internationales scandinaves de gymnastique et de sport ; il est difficile, en effet, de caractériser avec plus de justesse le type du gymnaste dressé par la méthode scientifique pure.

« Voici les gymnastes suédois ; cinquante jeunes gens » superbes ! même perfection de forme, de musculature, » d'allure, d'attitude; la même dignité que nos hôtes de 1877, » de 1880 et ceux de Paris en 1899.

» La jeune génération est digne de ses aînées. »

Mais après avoir rendu compte en termes aussi remarquablement élevés et justes de la *perfection physique* des jeunes gens élevés depuis l'âge de 7 ans, assouplis et développés par la pratique constante et journalière du système de Ling, comment concevoir le reproche que l'écrivain adresse ensuite « à leur race de gymnastes si belle et si forte, de n'avoir fait ni un recul, ni un progrès ! » Les figures 83 et 88 permettront au lecteur d'en juger d'autant mieux que, dans son rapport, le délégué belge est très sobre de qualificatifs élogieux envers les autres sociétés présentes, exercées cependant aux engins ayant ses préférences.

La science, guide sûr, n'a jamais égaré ceux qui sincèrement lui ont demandé la voie du progrès.

Pour justifier leur but patriotique et mériter les encouragements des pouvoirs publics, les sociétés de gymnastique

devront adopter les principes de l'éducation physique scientifique, dès que ceux-ci seront appliqués, généralisés et unifiés à l'école, comme ils le sont à l'armée (1) ; entre lesquelles les sociétés doivent servir d'intermédiaire.

Concluons en affirmant que les membres des sociétés de gymnastique peuvent se délasser librement aux engins de leur choix ; mais nous souhaitons vivement que les principes scientifiques deviennent le guide et règlent toujours les méthodes choisies; la gymnastique conservera alors son but élevé et essentiel : le perfectionnement humain.

Les jeux et les sports.

Le meilleur couronnement de l'éducation physique, sa consécration la plus durable et la plus complète, c'est d'accoutumer la jeunesse à se livrer de bonne heure aux jeux et aux sports; car ceux-ci mettent en action, avec le plus d'intensité et dans des conditions particulièrement énergiques, viriles et variées, les facultés physiques et psychiques de l'être humain, contribuant ainsi à développer le *caractère.*

La décision, l'énergie, la volonté, le courage, l'audace, le sang-froid, la solidarité et la discipline, dans le domaine du caractère ; de même que l'adresse, l'agilité, le coup d'œil, la vigueur, la santé et l'endurance, au point de vue physique, sont des qualités que l'on acquiert au plus haut degré, par l'accoutumance aux jeux et aux sports.

Aucun système de gymnastique ne peut remplacer, pour assurer la santé générale, développer le caractère et la volonté, l'habitude contractée dès la jeunesse de se livrer à des

(1) La réforme de l'éducation physique dans l'armée belge a été décidée en principe par le Ministre de la Guerre en janvier 1902 ; l'application de la méthode nouvelle date du 1er octobre de la même année.

jeux actifs et variés au grand air. Les sports constituent le véritable complément de toute gymnastique de développement et d'assouplissement.

Dans la Grèce antique, les exercices physiques, que l'on mêlait toujours étroitement aux travaux intellectuels, avaient pour but essentiel de développer la vigueur de la jeunesse par la pratique constante et régulière d'exercices virils, dont les applications étaient souvent utiles à la Patrie et à sa défense.

L'habitude de se livrer régulièrement à des jeux nationaux, très affaiblie chez certains peuples parce que leur aristocratie s'était arrogé le privilège presque exclusif de s'y livrer, a commencé à renaître, à se répandre et à se généraliser pendant le XIXe siècle; tandis que la noblesse, trop souvent, oubliait les énergiques traditions du passé.

Actuellement, une longue période d'inactivité physique, coïncidant malheureusement avec la vie d'usine, la consommation de l'alcool, l'abus du tabac et principalement l'extension des études classiques, ont engendré l'épidémie de névrose et de tuberculose moderne; les ravages en sont moins frappants peut-être, mais plus meurtriers, plus profonds et durables que ceux résultant des fléaux qui affligeaient le moyen âge : la famine, la lèpre, le choléra et la peste.

Tandis que chez les peuples germaniques et scandinaves, au début du XIXe siècle, l'on cherchait à réagir contre cette funeste apathie principalement par la gymnastique; les peuples anglo-saxons adoptaient de préférence les jeux et les sports pour assurer le développement physique et former le caractère de la jeunesse. Voilà l'un des secrets de la tendance de ces races vers l'hégémonie mondiale.

Certes, l'on gagne souvent à se rapprocher de la nature, c'est pourquoi les jeux et les sports constituent un puissant moyen d'éducation physique; mais de même qu'un jeune arbre gagne à être émondé avec intelligence, de même que le soutien temporaire d'un tuteur lui est souvent nécessaire pour guider sa première croissance, si un défaut originel ou une poussée

trop rapide courbent son tronc encore faible; de même les déviations et déformations originelles ou acquises par l'enfant ne peuvent être évitées ou disparaître, que par le guide sûr d'une gymnastique méthodique et précise, basée sur les sciences naturelles; comparaison qui s'applique tout aussi étroitement à son développement cérébral. La nécessité d'une bonne méthode de gymnastique est donc inéluctable pour la grande majorité des écoliers.

Néanmoins, la supériorité de l'accoutumance simultanée à des jeux, réside dans ce que les ébats en plein air sont empreints de plus de liberté, de variété et de plaisir; conditions qui permettent de s'y livrer pendant un temps fort long, sans lassitude.

Il paraît tout naturel, en effet, de pouvoir s'exercer pendant plusieurs heures consécutives, sans relâche, sans ennui et sans fatigue à l'exercice bienfaisant et salutaire du jeu de balle, du patinage ou du lawn-tennis, etc.; mais jamais aucun gymnaste, quelles que soient la méthode et la variété des appareils acrobatiques dont il pouvait disposer, n'a pu s'exercer régulièrement pendant un temps aussi long, dans les conditions psychologiques et salutaires qui caractérisent les jeux. De plus, le jeune homme qui a pratiqué de bonne heure les jeux sportifs, conservera longtemps dans la vie le besoin agréable et salutaire de s'y livrer. C'est ce que l'on a compris en Suède, où la gymnastique est cependant beaucoup plus agréablement et plus fréquemment enseignée à la jeunesse que dans notre pays.

Enfin, les jeux exercent de façon naturelle, sur les deux jambes en règle très générale; tandis que les exercices à nos quatre agrès constituent « un sport aérien » basé sur la loi du moindre effort, et dont l'effet sur le caractère et la volonté est nul, comme l'exprime judicieusement le docteur Tissié.

Les jeux et les sports exécutés exclusivement comme moyen d'éducation physique sont donc insuffisants en principe; d'autant plus qu'une méthodique progression leur étant diffici-

lement applicable, de nombreux accidents se produisent chez les jeunes gens qui s'y livrent exclusivement, à cause surtout du manque d'assouplissement et d'entraînement préalables par la gymnastique. Supposons que la gymnastique n'ait pas contribué à assurer progressivement l'équilibre, ainsi qu'un assouplissement de l'articulation du poignet permettant de relever la main à angle droit sur l'avant-bras, comme dans la station renversée sur les mains ouvertes et étendues (fig. 9, p. 23); une simple chute en arrière se produisant au patinage, par exemple, fléchira de force l'articulation et provoquera peut-être une entorse du poignet. De même, l'insuffisance d'exercices énergiques pour les muscles latéraux peut déterminer des tours de reins et autres accidents résultant des efforts faits pour reprendre l'équilibre brusquement perdu.

Il est nécessaire que les jeux soient toujours proportionnés aux forces, au développement et au sexe de la jeunesse. Mais l'inconvénient le plus fréquent et le plus redoutable des jeux sportifs et de l'escrime exécutés de bonne heure sans méthode, c'est le *surmenage,* qui leur enlève non seulement tout effet bienfaisant, mais encore ruine promptement l'organisme et tout particulièrement le cœur.

Un remède contre cet abus, serait l'interdiction des concours publics pour les jeunes gens n'ayant pas atteint leur complet développement, spécialement pour les jeux qui exigent de l'endurance. En effet, l'adolescent pendant toute la durée de la croissance du corps possède des organes non seulement petits, mais faibles et imparfaits, et il faut bien se garder de les surmener sous peine d'entraver leur développement normal ultérieur. D'ailleurs, le jouvenceau n'a nullement besoin du stimulant des concours pour se livrer passionnément aux jeux et aux sports, il a plus d'amour-propre et d'entrain que de résistance organique.

Jamais l'adolescent n'était admis à participer aux jeux olympiques de la Grèce antique, bien qu'il y fût préparé dès son enfance; seul l'homme fait, vers l'âge de 25 ans, était admis

à ces joutes athlétiques, parce que seul il pouvait y participer sans altérer ou détruire son organisme.

L'exagération dans l'exécution des exercices sportifs est un écueil grave contre lequel donne facilement la jeunesse, lorsque l'éducateur inexpérimenté n'en connaît pas le danger.

Les Anglais, qui excellent dans la pratique des jeux comme moyen éducatif énergique de la jeunesse, savent, par suite d'une longue expérience pratique, rendre très méthodique l'entraînement aux différents sports athlétiques, de façon à obtenir le maximum de résistance et de vigueur à une époque précise, sans atteindre au surmenage. En effet, un exercice régulier et progressif, concordant avec une alimentation très étudiée, permet de reculer insensiblement le moment où se manifeste la fatigue ; mais l'on a expérimentalement éprouvé qu'il existe une limite à ce régime même, et qu'un long repos s'impose à intervalles réguliers, sous peine d'usure et d'affaiblissement de l'organisme. Il faut donc en conclure que, malgré le caractère de liberté relative qui doit présider aux jeux, il est indispensable que le pédagogue sache les diriger, les régler avec modération et méthode. Bien entendu, la brutalité, la violence, comme la passion sans frein, doivent toujours en rester proscrits. Il faut cependant s'élever contre la crainte exagérée des petits accidents qui surviennent fatalement lorsque le jeune homme se livre aux jeux avec entrain et énergie ; car en échange de quelques inévitables plaies et bosses, il acquiert un corps sain et vigoureux, une santé robuste. Nous-même, nous nous félicitons encore d'avoir participé, pendant quatre années de notre enfance et malgré de très nombreuses plaies et bosses, à une méthode d'éducation physique vraiment virile, basée sur les jeux et les sports, au Collège des Joséphites de Melle-lez-Gand.

Il est permis de conclure de ces considérations que seul l'enfant parfaitement constitué pourra, sans inconvénient sérieux, se borner à s'exercer aux jeux variés du grand air ; tandis que pour l'ensemble de la jeunesse scolaire, particu-

lièrement dans les villes, la gymnastique est indispensable pour la préparation intégrale du corps à l'exécution, sans danger, d'applications physiques quelconques.

S. M. le Roi Léopold II, comprenant toute l'importance des jeux et des sports pour l'avenir de la nation belge, s'en est fait le protecteur et le promoteur prévoyant. Déjà de très nombreuses et florissantes sociétés de sports existent en Belgique, et l'habitude des jeux s'y propage rapidement ; mais il est regrettable que l'État et les Administrations communales ne facilitent pas davantage cette heureuse tendance, en dotant les écoles de matériel de jeux et en créant de vastes espaces gazonnés, mis gratuitement ou à peu de frais à la disposition des sociétés et des écoles qui ne peuvent louer des terrains à grands frais.

Nos plaines d'exercices militaires sont géneralement l'après-midi et le dimanche à la disposition de la jeunesse des grandes villes; mais bien peu de cercles de sports et de directeurs d'école songent à cette bonne aubaine, que l'on devrait plus généralement faire connaître au public. L'autorité militaire a tout intérêt à ce que les jeunes gens des villes, qui parfois donnent jusqu'à 50 p. c. d'impropres au service militaire, puissent pendant la durée de la croissance, s'exercer de façon à diminuer l'importance inquiétante de cette navrante statistique, qui devrait dessiller les yeux de tous ceux qui ont à cœur l'avenir du peuple belge.

Les jeux et les sports en Suède.

Berceau de la gymnastique scientifique moderne, la Suède ne ressentit point aussi impérieusement que d'autres pays, la nécessité d'attirer la jeunesse vers les jeux nationaux et sportifs, qui cependant avaient été très répandus à l'époque de la grande période de l'histoire de ce pays. Néanmoins, les rigueurs d'un hiver prolongé créent, dans les régions septentrionales, la

tendance à une sorte d'hivernage, aussi funeste à l'habitant de la campagne qu'à celui des villes. Telle était la situation il y a vingt ans à peine, quand le lieutenant-colonel Balck, premier professeur à l'Institut central de gymnastique de Stockholm, le digne continuateur de l'œuvre géniale de Ling, se fit l'apôtre de la vie au grand air, allant de ville en ville prêcher la croisade en faveur des jeux et des sports. Grands admirateurs de la nature (fig. 89) avec laquelle ils sont sans cesse en contact



Fig. 89.

pendant l'été, ses compatriotes, dont le tempérament est calme mais énergique, se laissèrent rapidement convaincre.

Aujourd'hui, il n'est guère de Suédois qui ne se livre, en toutes saisons, aux exercices en plein air; et la campagne, naguère presque déserte pendant le long hiver septentrional, est actuellement sillonnée de sportsmen passionnés.

Il existe à Stockholm un jardin réservé exclusivement aux jeux, et dont la création est due à l'initiative privée. Cette vaste installation, nommée « Idrotts parken » peut être considérée comme un véritable modèle, aussi bien par sa disposition générale, que par les charmants et confortables pavillons qui

y sont édifiés pour permettre de se délasser par le mauvais temps (fig. 108 et 109). Les pistes concentriques, d'une superficie de six hectares, entourent les pelouses de façon à permettre tous les genres de sports. En hiver, pistes et terre-pleins peuvent être inondés et présentent une surface glacée parfaitement lisse, remise chaque jour en état.



Fig. 90.

Les sports d'hiver.

Le toboggan. — En hiver, le jeu de prédilection de l'enfant est le toboggan, minuscule petit traîneau, composé d'un plancher surélevé de 20 centimètres par deux lames en fer formant patins. Couché sur ce petit véhicule, qu'il traîne au sommet des monticules, il dévale ensuite les pentes neigeuses des parcs urbains ou des côteaux vers la nappe glacée des lacs et des fiords. Grâce à la vitesse acquise, ces petits véhicules glissent légèrement, tandis qu'au moyen d'un léger contact du pied

avec la neige, vers l'arrière, l'enfant peut modifier aisément la direction du toboggan (fig. 90).

Mais bien vite les bambins recherchent la difficulté, et, lancés en pleine vitesse au coude d'un chemin escarpé, le petit traîneau escalade, en une courbe hardie, un plan incliné de neige et de glace qui le reporte dans la direction nouvelle. Toutefois le plaisir n'est complet que lorsque, grâce à une brusque dénivellation du sol, l'élan emporte le traîneau dans



Fig. 91.

l'espace à quelques mètres au-dessus d'une nappe glacée, sur laquelle il retombe légèrement, glissant ensuite comme une fusée pendant une centaine de mètres, sur la surface polie du fiord ou du lac.

Le traîneau. — Le traînage, dans les climats septentrionaux, est un moyen de locomotion remplaçant complètement le roulage, aussi bien dans la grande ville, comme à Stockholm (fig. 91), que dans les campagnes, où l'accumulation des neiges, parfois sur plusieurs mètres d'épaisseur, exige alors pour la traction des traîneaux l'emploi du renne (fig. 92),

dont la conformation des pieds limite l'enfoncement dans la neige.

La surface glacée des fiords et des lacs entrave la navigation pendant plusieurs mois durant l'hiver ; mais elle constitue néanmoins un moyen de communication précieux pour le traînage, exclusivement employé pour assurer l'exploitation des forêts du Nord : la branche la plus importante du commerce suédois, pour laquelle l'insuffisance



Fig. 92.

des neiges peut prendre les proportions d'un désastre économique.

Traîneau à voile. — Les sportsmen utilisent également un traîneau à voile supporté par trois patins d'acier, dont celui d'arrière sert à diriger l'esquif et fait corps avec le gouvernail. Lorsque la surface glacée est bien unie, le moindre vent emporte cette frêle embarcation avec une vitesse qui exige du nautonnier habileté et sang-froid. Qu'une crevasse, une solution de continuité se présente dans l'étendue glacée, un vigoureux coup de barre fait virer l'embarcation presque sur place.

Le sportsman novice qui n'aurait pas pris la précaution préalable de se coucher en se cramponnant aux rebords de la nacelle, serait projeté infailliblement à quelques dizaines de mètres dans la direction primitive.

L'élégant et léger traîneau à voile que représente la figure 93, vogue sur la surface du fiord Askrike, sur les immenses solitudes glacées duquel il semblait voler.

Ces traîneaux affectent des formes très variables, et le peuple



FIG. 93.

s'en construit même de rudimentaires, car les spoıts en Suède ne constituent guère le privilège des riches. C'est d'ailleurs un des principaux mérites du lieutenant-colonel Balck, d'avoir étendu sa croisade pour le mouvement et la vie au grand air, à la jeunesse des classes populaires. La diminution de la consommation de l'alcool en Suède a été favorablement influencée par cette tendance qui, en laissant encore des ressources pour des plaisirs salutaires et moraux, contribue à donner plus de santé, de bien-être et par conséquent de bonheur.

Patinage à la voile. — Les grands espaces glacés favorisent aussi le patinage à la voile, un sport qui donne l'une des sensations les plus recherchées de la vie sportive : la vitesse (fig. 94 et 95). Pour fendre l'espace avec cette vaste aile blanche servant simultanément de propulseur, de balancier et de gouvernail, il faut une grande stabilité dans l'équilibre et de la présence d'esprit; car, de même que l'oiseau emporté par la bourrasque ploie ses ailes devant son impuissance à résister au



Fig. 94.

vent, le patineur doit parfois jeter loin de lui cette aile puissante qui l'emporte dans une course vertigineuse, dont il ne peut toujours parvenir à modérer l'action en mordant la glace de ses patins.

Une excursion à patins sur les fiords ou les lacs suédois ne ressemble guère aux séances de patinage sur nos canaux ou nos étangs; l'imprévu et la variété y tiennent une large place, et l'audace des sportsmen, pour atteindre au but à tout prix, est parfois extrême.

Le principal attrait du sport n'est-il point précisément de vaincre la difficulté, quelle qu'elle soit; et n'est-ce point

cette tendance qui en fait un aussi excellent éducateur du caractère?

Ce fut lors d'une excursion organisée sur le labyrinthe de fiords qui s'étend à l'est de Stockholm, que nous pûmes le mieux constater l'état d'âme du sportsman suédois, quand un obstacle se dresse sur sa route. Un chenal venait d'être ouvert par un navire « brise-glace » et les glaçons flottaient sur la passe indéfinie. Personnellement, nous avions renoncé à



Fig. 95.

atteindre le but que s'étaient proposé quelques-uns de mes camarades de l'Institut de gymnastique : la visite d'un célèbre établissement industriel; mais déjà deux reconnaissances partaient, l'une à droite, l'autre à gauche, pour aller à la recherche d'un passage praticable. Ce fut bientôt fait : les glaçons flottants s'étaient rapprochés en certains points, sans toutefois s'être encore bien réunis les uns aux autres ; nos compagnons n'hésitèrent point à sauter de glaçon en glaçon, l'eau clapotant parfois sur leurs talons. Ils expliquèrent avec grand calme que le danger était très relatif, puisque l'expédition était pourvue de cordes et de crochets destinés à harponner la glace en cas

de chute dans l'eau! Nous louâmes beaucoup la sage prévoyance de nos compagnons de route, espérant cependant ne point recevoir expérimentalement la démonstration de cet ingénieux et réfrigérant sauvetage.

Les skis. — Les skis, longs patins en bois appelés « shidor » en suédois, constituent en hiver le moyen de locomotion le plus utile et le plus généralement répandu dans une grande



Fig. 96.

partie de la Suède. De même que le roulage est forcément remplacé par le traînage, il serait lent et difficile, pour le piéton, de circuler dans les campagnes recouvertes d'un épais manteau de neige, sans le secours des skis; car il courrait le risque de s'enliser à chaque pas.

Les skis se composent de minces lames de bois, recourbées vers l'avant, afin de franchir, sans les heurter, les petites aspérités du sol; ils ont deux à trois mètres de longueur, huit centimètres de largeur et trois centimètres d'épaisseur au centre, pour s'amincir vers les extrémités à un centimètre à peine.

Un peu en arrière du centre de gravité du ski, l'extrémité du pied s'engage sous une solide courroie fixe, à droite et à gauche de laquelle des lanières, ou encore un solide jonc recourbé dans lequel s'engage le pied, maintient celui-ci au-dessus du talon, qui doit rester libre pour permettre la translation par des glissées parallèles et successives. Afin de mieux assurer le pied dans la courroie fixe du ski, le coureur chausse des brodequins d'un modèle lapon, dont les bouts sont recourbés vers



Fig. 97.

le haut. La pointe du pied doit maintenir constamment le ski en contact avec la neige, tandis que la propulsion est obtenue par la flexion alternative des genoux, aidée, principalement dans les montées, par l'appui que donne un ou deux bambous ferrés et munis de rondelles en cuir; afin de mieux mordre le sol, tout en évitant un enfoncement exagéré dans la neige.

Ce mécanisme est bien indiqué par les figures 96 et 97, prises sur un fiord au nord de Stockholm; elles représentent précisément les deux obligeants officiers de la Garde de Svéa qui nous initièrent à cet utile moyen de locomotion.

En terrain horizontal, l'impulsion acquise permet au coureur expérimenté — « shidlöpare » —, d'atteindre la vitesse d'un cheval au petit trot; et, en terrain accidenté, de couvrir des étapes journalières moyennes de 75 kilomètres.

Toujours le parallélisme des patins doit être rigoureusement maintenu pendant la propulsion, car le croisement des extrémités recourbées détermine infailliblement une chute, qu'heureusement amortit la neige; c'est précisément cette circonstance qui nous a permis d'atteindre le chiffre respectable de 35 culbutes en trois heures, lors de notre première sortie « på shidor ». Cette leçon, commencée sur la surface horizontale d'un lac, s'était d'ailleurs continuée par monts et par vaux, à travers bois et collines. L'attrait sportif du ski réside surtout dans la possibilité de ne connaître aucun obstacle à la marche, et d'arriver à dévaler du haut de pentes longues et abruptes avec une vitesse qui peut devenir si grande, que le lapon, armé seulement d'une pique, l'utilise pour atteindre le loup à la chasse.

Dans les descentes, la glissade sur ces longues et minces lames de bois devient tellement vertigineuse, que la respiration en est rendue difficile; le bâton alors, de propulseur devient un guide et même un frein puissant, mordant la neige durcie de sa pointe ferrée. Mais un obstacle inattendu surgit inopinément : roc, arrachement brusque et trop élevé du sol, tronc d'arbre; une chute volontaire immédiate en pleine neige peut seule alors sauver l'audacieux sportsman, encore doit-il savoir s'y décider à temps.

Les montées s'opèrent de façon moins périlleuse et moins sensationnelle; elles constituent le revers de la médaille pour le « shidlöpare » qui, pour éviter les glissades en arrière, doit adopter le mode de locomotion latéral du crabe ou la marche croisée, avec une obliquité proportionnée à l'inclinaison de la montagne, les skis formant en quelque sorte escalier dans la neige.

Dans les régions septentrionales, et principalement en Laponie, l'habitant muni des skis s'attèle au renne, afin de

franchir de grands espaces sans fatigue. Ce moyen original de locomotion est devenu un sport plus au sud du pays, où le renne est souvent remplacé par le cheval qui, grâce aux ingénieuses ferrures à glace adoptées dans l'armée suédoise, peut évoluer sur la glace comme sur une plaine d'exercice. La figure 98 représente le lieutenant d'artillerie Carlberg, vainqueur en 1901 d'un raid de 70 kilomètres, couru en 2 h. 30' entre Stockholm et Upsal.



Fig. 98.

L'infanterie, stationnée dans le centre et le nord de la Suède, est réglementairement exercée à courir sur les skis, comme le représente le cliché 99 montrant une section de recrues visiblement novices dans cet art, qui rejoint la garnison de Stockholm après une expédition mouvementée exécutée sans armes ni bagages. Mais lorsque les chutes ne sont plus qu'exceptionnellement à craindre, le soldat est rompu à cet exercice, et c'est bientôt complètement équipée et armée que la troupe manœuvre et combat sur les skis avec ordre et célérité.

Nous avons affirmé que certains sports, très populaires et très répandus en Suède, exigent une vigueur, une audace,

un sang-froid exceptionnels; le sport auquel nous faisions surtout allusion est le *saut* exécuté au moyen des skis sur les pentes abruptes des collines neigeuses.

Le sportsman se place au sommet d'une colline très escarpée, de 150 à 200 mètres de hauteur, présentant sur son flanc une brusque dénivellation rocheuse, et dont la pente s'infléchit ensuite pour s'éteindre insensiblement vers une surface plane. Le sauteur sur skis se laisse glisser sur les longs



Fig. 99.

patins avec une vitesse sans cesse croissante, qui atteint bientôt celle d'un cheval de sang lancé en pleine charge; il arrive ainsi en un point où brusquement le sol se dérobe sous lui. Lancé dans l'espace comme une flèche, l'audacieux sauteur décrit une courbe descendante dans l'air, pour ne retomber sur le flanc de la montagne que 15, 25 et même 30 mètres plus loin; ce record a été atteint par un sauteur norvégien (fig. 103).

Au moment où se termine ce saut titanesque sur le flanc abrupt de la colline, la chute se transforme presque entièrement en une augmentation brusque de la vitesse acquise, imprimant ainsi au sauteur un élan vertigineux.

Les concours de sauts de Saltjöbaden, en 1899, réunissaient une centaine de concurrents. Au moment où chaque sauteur



Fig. 100.



Fig. 101.

va se laisser glisser du haut de la montagne (fig. 100), une sonnerie de trompette, répétée ensuite au bas de la pente (fig. 101) fait retentir les airs pour annoncer que la route est libre.

Le public, massé sur la glace du fiord et sur des gradins placés à mi-côte, applaudit aux meilleurs sauteurs, ceux qui parviennent à augmenter l'amplitude du saut par un vigoureux coup de jarret donné au moment de quitter le sol. Mais les bravos accueillent surtout les concurrents qui savent conserver une attitude correcte, un équilibre parfait — et il s'en trouve souvent — pendant ce véritable vol d'oiseau exécuté dans l'espace. La figure 102 représente un sauteur suédois à Saltjöbaden, près



Fig. 102.

de Stockholm, et la figure 103 un sauteur norvégien sur la belle et large piste de Holmenkoll, près de Christiania.

Presque toutes. les villes de la Scandinavie organisent annuellement des concours de saut sur skis, et, bien souvent, Sa Majesté le Roi Oscar II et les Princes de la famille royale, honorent de leur présence ces fêtes qui célèbrent et exaltent l'énergique éducation physique de la nation.

Mais comment donc ces sportsmen audacieux peuvent-ils exécuter ces sauts prodigieux là où d'autres se briseraient bras et jambes ? La raison en est simple : ces jeunes gens ayant fait de la gymnastique rationnelle régulièrement pendant toute leur

jeunesse, ont le corps merveilleusement développé, robuste et assoupli ; les jambes, les reins et tous les muscles qui contribuent au maintien de l'équilibre sont énergiquement et complètement exercés.

Tels sont les résultats que produit cette « *gymnastique de malade* », comme l'appellent certains détracteurs fort mal



FIG 103.

renseignés ou inspirés, qui confondent sans doute encore la gymnastique médicale et orthopédique suédoise avec la gymnastique pédagogique suédoise, l'une et l'autre malheureusement encore fort mal connues en Belgique (1).

(1) Guidé par les travaux du personnel distingué de l'Institut physiologique Solvay, le progrès s'affirmera sûrement en Belgique.

Indépendamment de quelques Instituts médicaux dirigés par des Suédois, nous devons citer encore, à Bruxelles, l'Institut médical orthopédique Zander, dirigé par M. le Dr Le Marinel.

Les sports en été.

La natation. — Le sol sillonné de fleuves, de rivières, recouvert de lacs innombrables aux eaux limpides, la côte parsemée d'une infinité d'îlots et dentelée capricieusement par la mer pour former les fiords gracieux qui la pénètrent profondément, la Suède est, pendant la courte mais chaude saison estivale, le pays idéal pour se livrer aux plaisirs du canotage et de la natation ; ce dernier étant l'un des exercices les plus complets et les plus salutaires qui soient.

Le citadin en villégiature, aussi bien que le gentilhomme campagnard, se construisent invariablement sur les bords de l'eau une confortable cabine en bois, permettant l'accès aisé de l'eau pour les bains journaliers; tandis que dans les campagnes, ces discrètes installations sont plus généralement remplacées par un tapis de mousse ou de gazon, protégé par quelque arbrisseau touffu.

Dans les villes, les écoliers sont conduits chaque semaine pendant l'été au bassin de natation. Ce sont les professeurs, tous excellents nageurs, qui donnent la leçon de natation, secondés par les meilleurs nageurs qui aident les moins habiles. Puis, sans perdre de vue le côté utilitaire, l'on enseigne encore pratiquement aux élèves comment il faut sauver une personne tombée à l'eau, suivant qu'elle se débat encore ou que l'asphyxie a déjà paralysé ses mouvements. Vient ensuite le sauvetage mutuel d'après des principes exposés et démontrés pratiquement. Parfois le professeur se jette à l'eau, pousse un grand cri et feint une noyade ; les élèves les plus proches se précipitent à son secours, et l'on assiste alors au spectacle peu banal de gamins de 12 à 15 ans ramenant leur instituteur sur la berge. Enfin, le professeur explique, puis montre pratiquement le mécanisme de la respiration artificielle.

Voilà comment, en Suède, la leçon de natation est enseignée aux collégiens ; aussi ne faut-il guère s'étonner si cette méthode,

mieux que celle qui s'enseigne uniquement sur une chaise à sangles dans les gymnases, produit des hommes sachant nager et pouvant être éventuellement utiles à eux-mêmes et à leurs semblables.

Mais la natation, simple exercice hygiénique pour la majorité des habitants, devient un sport pour certaines sociétés qui



Fig. 104.

ont fait une réputation méritée à l'école de natation suédoise. L'audace des plongeurs est surtout remarquable, et l'on assiste presque journellement, dans les bassins de natation, à des plongeons exécutés d'une hauteur de 15 à 20 mètres, et au delà (fig. 104). La chute s'exécute parfois les bras étendus latéralement, pour ne les joindre au-dessus de la tête qu'au moment d'atteindre la surface de l'eau, afin d'habituer le plongeur à mesurer le trajet dans l'espace.

Jeux olympiques. — Quelques sports originaires de la Grèce antique ont été introduits récemment en Suède par le lieutenant-colonel Balck, notamment le lancement de la boule (fig. 105) et du disque en fer (fig. 106) ; la première doit être lancée en une seule foulée, le second sans sortir d'un cercle de deux mètres de diamètre tracé sur le sol. Le plus élégant de ces jeux anciens est incontestablement le jet du javelot (fig. 107), hampe en bois terminée par une pointe métallique, pouvant



Fig. 105.

être lancée à 50 mètres de distance par un homme vigoureux et exercé. Faut-il ajouter que non seulement tous ces exercices doivent s'exécuter successivement des deux mains, mais que la correction de la position conservée pendant leur exécution intervient largement pour déterminer les mérites des concurrents. Les incorrections dans la forme sont d'ailleurs un indice certain d'une vigueur ou d'un assouplissement insuffisants, provoquant un manque d'équilibre, d'aisance et de sûreté dans les exercices.

Presque tous les sports modernes commencent également à être en honneur en Suède, et il est permis de dire qu'aussi bien

dans les cours des écoles primaires ou moyennes, que sur les vastes pelouses dépendant des grandes universités, la jeunesse



Fig. 106.



Fig. 107.

se délasse régulièrement à des jeux qui varient suivant l'âge et la saison.

Dans l'armée même, les chefs s'efforcent de faire bénéficier

les soldats de l'effet puissant et salutaire des jeux et des sports pour développer la vigueur générale et le caractère. Les régiments et les compagnies possèdent souvent un matériel spécial à cet usage, et il n'est pas rare de voir des gradés ou des soldats s'exerçant à des jeux variés, sur les plaines d'exercices ou dans les cours des casernes. L'on met à profit l'époque du « régiments mötet » qui réunit annuellement les hommes du service personnel et général, et l'on organise de grands

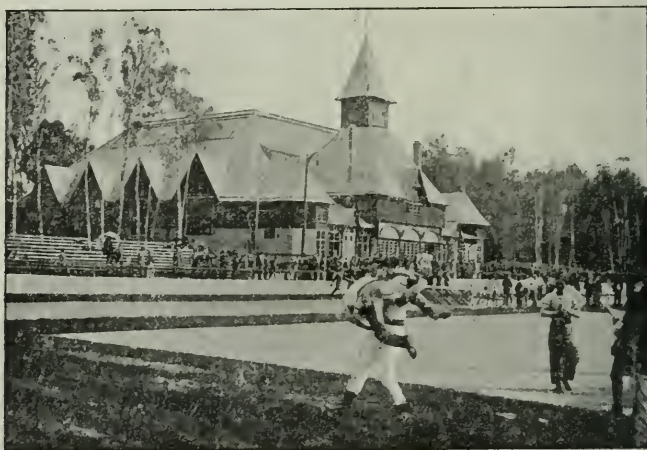


Fig. 108.

tournois militaires pour lesquels les parcs de sports privés sont mis gratuitement, c'est-à-dire patriotiquement, à la disposition de l'autorité militaire. La lutte (fig. 108), la course pédestre et d'estafette, la vélocipédie, les sauts en longueur et en hauteur, la traction de la corde par équipe (fig. 109), ainsi que bien d'autres sports, sont les principaux attraits de ces fêtes auxquelles assistent parfois S. M. le Roi et des Princes de la famille royale.

Les prix dans les concours scandinaves consistent souvent en « bägare », coupes en argent dont la grandeur, la richesse de la ciselure et de la gravure, varient avec l'importance du concours.

Équitation. — Sauf dans la province de Scanie, située au sud de la Péninsule, l'équitation est peu répandue en Suède; l'élevage du cheval y est d'ailleurs difficile et les longs hivers sont peu favorables aux exercices équestres. Néanmoins, les instructeurs militaires sont souvent des écuyers consommés, dont quelques-uns ont suivi pratiquement les cours et conservé les traditions des grandes écoles de cavalerie de la France, de l'Allemagne et de l'Autriche. Aussi, le dressage, la conduite



Fig 109.

et l'entraînement du cheval atteignent-ils dans l'armée un très grand degré de perfection.

Le gentleman est seul admis à courir sur les champs de course suédois, et l'officier y participe toujours revêtu de son uniforme. Ces concours sont une école d'énergie et d'activité dans un art utile, et toute spéculation ou combinaison financières en sont rigoureusement écartées.

Nous avons assisté à un très intéressant carrousel qui eut lieu dans « Idrotts Parken », lors d'une grande fête militaire. Les sous-officiers et les cavaliers de la garnison, notamment ceux de la Garde Royale à cheval (fig. 110), participaient à ce tournoi.

Le long de la grande piste, l'on avait planté, à 15 mètres de distance, des poteaux sur lesquels étaient déposés de petits cubes en bois de huit centimètres de côté; le dernier de ceux-ci, placé devant la tribune royale, étant remplacé par une boule en cire de la grosseur d'une orange. Lancés au galop et le sabre placé en garde, les cavaliers, passant alternativement à droite ou à gauche des poteaux devaient, tantôt d'un coup d'estoc, tantôt d'un coup de taille, abattre les petits cubes



Fig. 110.

en bois ; tandis que la boule devait rester piquée à la pointe du sabre. Une cinquantaine de cavaliers environ figurèrent avec honneur dans ce carrousel, et plusieurs d'entre eux, ayant rempli toutes les conditions du concours, durent barrer pour le premier prix.

Nous eûmes plus tard l'occasion d'assister à une expédition équestre d'un caractère particulièrement original et audacieux. Les jeunes officiers du 1er régiment d'artillerie de Svéa, réunis au polygone de tir de Marma, où nous reçûmes une très cordiale hospitalité, organisèrent pendant notre séjour une chevauchée traditionnelle, qui montre le degré de hardiesse de

ces jeunes gens et leur mépris du danger. Montés sur des chevaux de troupe dépourvus de tout autre harnachement qu'un bridon, ils exécutent la nuit, à travers bois et bruyères, une sorte de steeple-chase à la poursuite d'un camarade muni d'une lanterne. Pour se rendre mutuellement visibles dans l'obscurité, les poursuivants revêtent une chemise par dessus l'uniforme et se coiffent d'un turban blanc.

Rarement ces expéditions se terminent sans quelque chute et, ce soir-là, deux officiers manquaient à l'appel des participants au retour de cette dangereuse équipée. L'un d'eux revint bientôt assez ingambe, et l'on allait se déterminer à se mettre à la recherche du second, quand il survint légèrement éclopé d'un panache exécuté par son cheval en pleine nuit dans la forêt.

Quant aux chevaux, l'autorité militaire estime qu'une éducation équestre énergique des officiers ne peut être assurée sans quelques sacrifices, voire même de temps à autre la mise hors de service d'une monture; et le général inspecteur de l'artillerie qui se trouvait précisément au camp, après avoir assisté devant le mess au défilé des sportsmen, toujours en costume caractéristique, eut soin de féliciter chaudement les jeunes officiers de leur entrain, constatant que l'équitation énergique était toujours en honneur parmi eux.

Le canotage. — Le sport le plus généralement répandu pendant la saison estivale, est le yachting. Le citadin, s'installant en été sur les rives d'un lac ou d'un fiord, dispose toujours d'une embarcation et souvent même d'un yacht de course.

Chaque année, de grandes régates internationales sont organisées par la grande société de sport nautique : « Svenska Segel Sällskapet »; elles ont lieu généralemenf entre la capitale et la petite baie sablonneuse de Sandhamn, située sur le rivage de la mer.

Les courses qui eurent lieu au mois d'août 1899, de Sandhamn vers Stockholm, se firent par un temps superbe, et il nous serait difficile de décrire l'inoubliable spectacle offert par ces innombrables et gracieuses voilures blanches glissant entre

l'azur de l'eau et du ciel, au milieu des pittoresques îlots de l'archipel suédois.

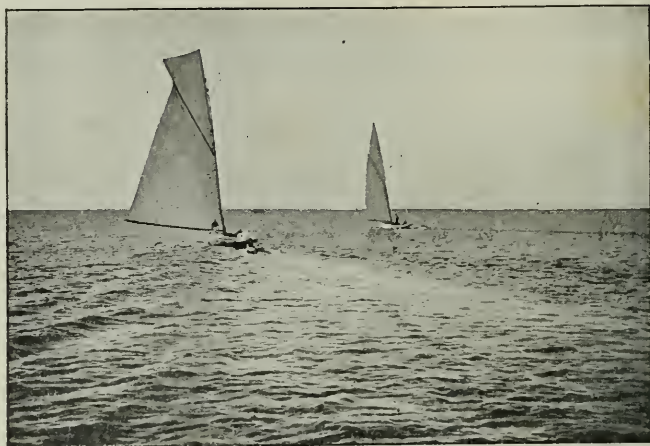


Fig. 111.



Fig. 112.

A la tombée du jour la course était terminée, et quelques vapeurs remorquèrent vers la capitale, en longs et gracieux chapelets, les frêles embarcations.

Lentement, dans la nuit, les mâts, les vergues s'illuminèrent d'une infinité de lanternes vénitiennes, tandis que sur les ponts flamboyaient de multicolores feux de Bengale.

Lorsque l'on a vu dans toute son ampleur cette vie sportive si variée, dans le cadre majestueux de la Nature scandinave, au grand air, sous les rayons vivifiants du soleil, l'on a la conscience que c'est bien le complément rationnel, le digne couronnement d'un SYSTÈME D'ÉDUCATION PHYSIQUE PARFAIT.



Fig. 113.

CONCLUSION

Le système de gymnastique suédois, créé par Ling et perfectionné pendant un siècle par ses successeurs, sous l'égide du célèbre Institut royal de gymnastique de Stockholm, véritable Université de l'éducation physique, est, nous pouvons l'affirmer, le premier et le seul système moderne reposant sur des bases rigoureusement scientifiques; seul il possède une méthode d'enseignement digne de ce nom, méthode qui a su complètement s'affranchir du fétichisme de l'engin. C'est pourquoi, depuis un demi-siècle, la presque totalité des nations civilisées a envoyé à Stockholm des missions qui, toutes, ont approuvé les principes de la gymnastique suédoise. Il est permis de dire, d'une façon générale, que les méthodes de gymnastique actuellement en honneur dans d'autres pays, doivent ce qu'elles ont de meilleur au système de Ling, dont l'influence salutaire se propage chaque jour davantage.

Ce système, à la perfection scientifique duquel aucun autre n'a encore atteint, s'est développé et complété sous l'impulsion d'érudits, dans une université où l'enseignement pratique et l'instruction théorique ont été constamment unis à l'expérience; celle-ci venant confirmer sans cesse les principes et éclairer, par l'étude des résultats obtenus, les voies qui ont rendu la méthode suédoise intensive, complète et réellement physiologique.

Les Suédois ont compris que l'éducation physique de la jeunesse devait être confiée à des hommes instruits, et non

à des empiriques imbus de routine, quels que fussent d'ailleurs leur zèle et leur dévouement professionnels. L'enseignement de la gymnastique en Suède, et dans les pays où cette admirable méthode a été adoptée, doit sa supériorité à la valeur scientifique de ses professeurs, qui savent toujours exactement ce qu'ils font et pourquoi ils le font. Une méthode basée sur la science ne peut être fructueusement enseignée que sous la direction d'un homme instruit dans les sciences sur lesquelles elle est basée.

Nous en concluons que toute réforme sérieuse de l'éducation physique en Belgique doit commencer par la création d'un *Institut supérieur normal d'éducation physique,* élevé à la hauteur d'une Faculté Universitaire ; toute tentative sérieuse de rénovation serait sinon vaine et illusoire.

Nous croyons fermement que l'éducation physique de la jeunesse belge exige cette institution, et nous souhaitons qu'avec l'aide puissante de la Dynastie, — qui a vivement déjà attiré l'attention des Pouvoirs publics sur l'importance d'une sérieuse organisation de l'éducation physique pour l'avenir de la nation, — nous saurons nous décider à créer, pour nos écoles et pour l'armée, une pépinière de professeurs dignes de cette haute mission patriotique et humanitaire.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

La gymnastique suédoise

CHAPITRE PREMIER

CHAPITRE II

CHAPITRE III

CHAPITRE IV

DEUXIÈME PARTIE

L'Éducation physique complémentaire

CHAPITRE PREMIER

CHAPITRE II

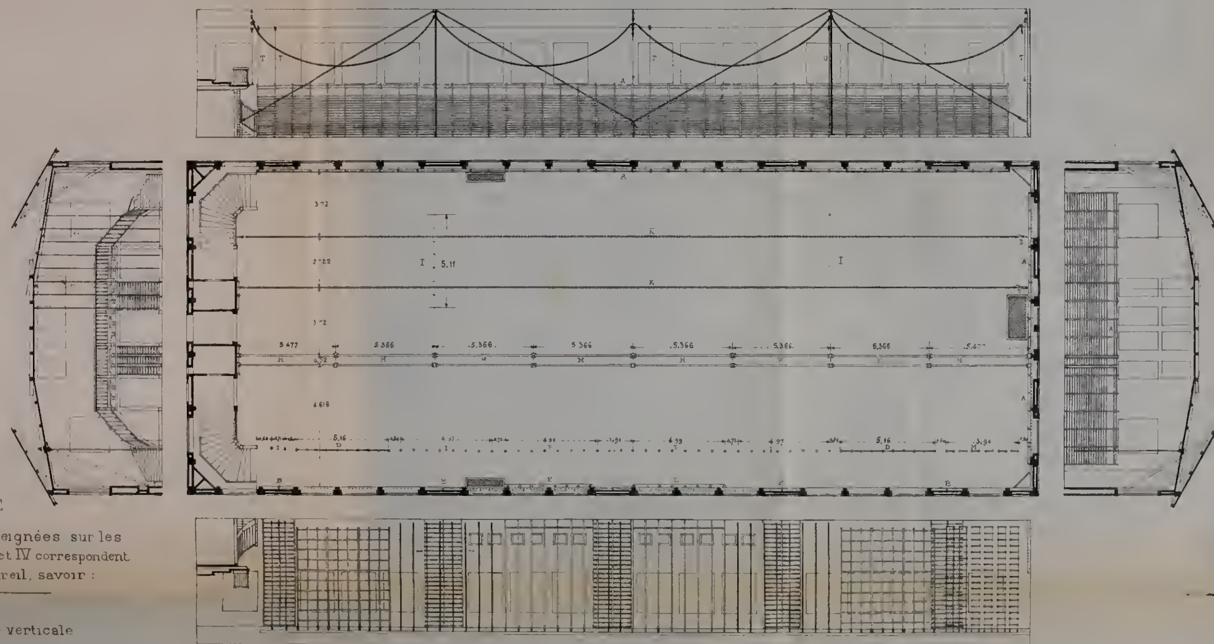


ACHEVÉ D'IMPRIMER LE 31 JUILLET 1903
POUR HENRI LAMERTIN, ÉDITEUR A BRUXELLES.
POLLEUNIS ET CEUTERICK, IMPRIMEURS,
CLICHÉS JEAN MALVAUX,
LITHOGRAPHIES T'SAS SŒURS.

PLANCHE I.

PLAN DE LA SALLE DE GYMNASTIQUE DE LA GARDE ROYALE A CHEVAL.

DRESSÉ PAR LE MAJOR D'INFANTERIE C. SILOW.



LEGENDE

N.B. Les lettres renseignées sur les planches I, II III et IV correspondent à un même appareil, savoir :

A Les espaliers
D Cadre et échelle verticale
E. Perches.
H Bommes.
I Cordes.
K Cordes obliques.
L Cordes obliques doubles
M Echelles de corde
S Tension des cordes obliques
T. Poulies de relèvement id

Lith T.SAS Bruxelles

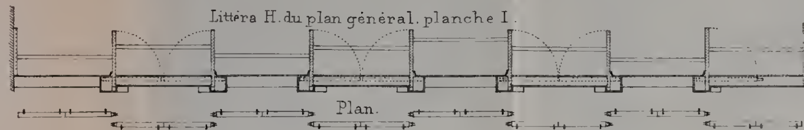
PLANCHE II

APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE.

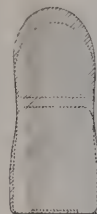
D'APRÈS LES PLANS DU MAJOR C. SILOW

Disposition d'ensemble des bommes _ Elévation

Littéra H. du plan général. planche I.



Echelle du $\frac{1}{3}$.



Coussinets de rotation. des montants de la bomme

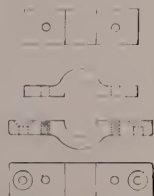
Bomme en Elévation.

Bomme proprement dite. H

H

A

C



Coupe CD
Les bommes enfouies et les montants abaissés. la trappe ouverte

H

0.58

D

B



Profil AB les bommes dressées

Trappe de la bomme fermée

H

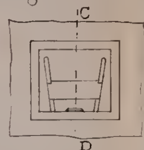
Trappe de la bomme ouverte

Lith T'SAS Bruxelles

PLANCHE III

APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE.
D'APRÈS LES PLANS DU MAJOR C. SILOW

Selle de la bomme rangée dans les niches.



Coupe. C D

Selle destinée à être placée sur la bomme.

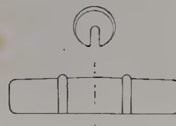


Profil



Coupe A.B

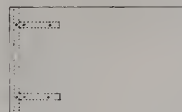
Cheval destiné à la bomme.



Sautoir. (Profil).



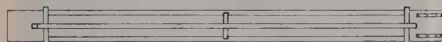
Sautoir. (Plan)



Profil. Banc de gymnastique. Coupe.

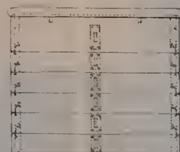


Banc renversé.



Plint ou caisse à sauter

Plint.



Profil.



Vue de dessous



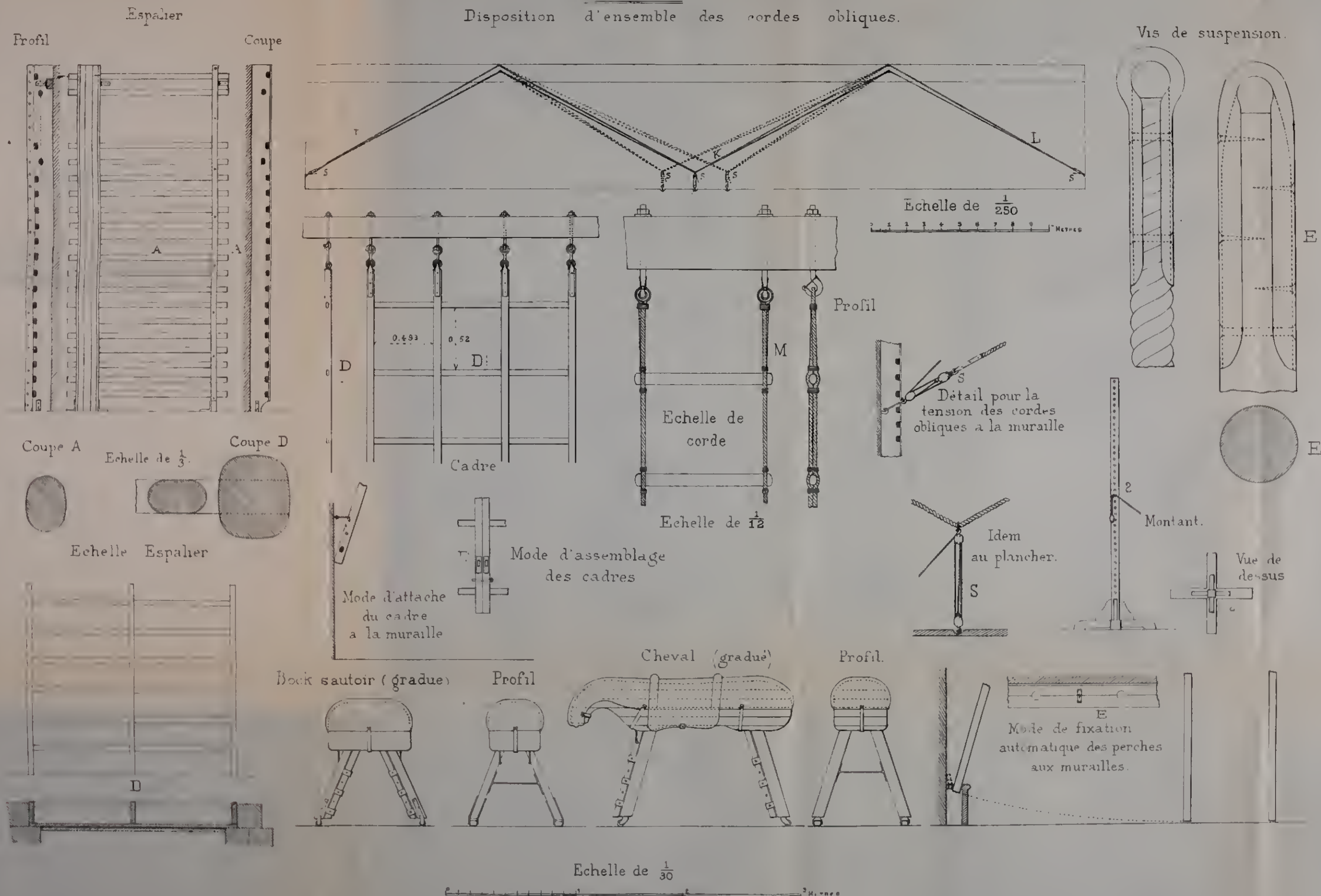


Lith T'SAS Bruxelles

PLANCHE IV

APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE.

D'APRÈS LES PLANS DU MAJOR C. SILOW



Lith. T'SAS Bruxelles

MÉTHODE

DE

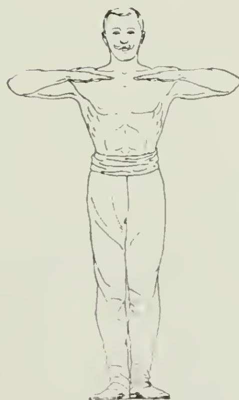
GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE

Capitaine Commandant LEFEBURE
du Régiment des Grenadiers
Adjoint d'État-Major
Commandant de l'École normale de Gymnastique et d'Escrime de Belgique

Méthode de Gymnastique Éducative

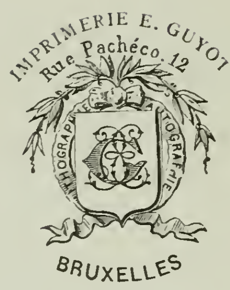
Cours professé a l'École normale de Gymnastique et d'Escrime

« Une méthode de gymnastique vaut ce qu'elle produit. »



Ouvrage orné de 137 gravures

BRUXELLES
IMPRIMERIE ET LITHOGRAPHIE MILITAIRES E. GUYOT
GUYOT FRÈRES, Éditeurs
Rue Pachéco, 12
1905


IMPRIMERIE E. GUYOT
Rue Pachéco, 12
BRUXELLES

Hommage respectueux et de profonde reconnaissance à Son Altesse Royale Monseigneur le Prince Albert de Belgique qui a daigné nous faire l'insigne honneur d'accepter la dédicace de la Méthode de gymnastique éducative.

PRÉFACE

Mon cher Commandant,

Vous me demandez de présenter votre nouveau livre. Ceci va me permettre de dire ce que je pense de l'Éducation physique et de vous qui avez consacré le meilleur de vous-même à l'étude et à la mise au point de cette question si captivante, si délicate et si peu connue encore. On l'aborde et on la traite avec plus d'émotivité que de raison et d'analyse. Les professeurs d'énergie sont légion ; tous croient détenir la vérité, tous veulent l'imposer d'après leurs moyens, leurs tendances ou leur éducation. Nous vivons dans une tour de Babel où chacun parle une langue différente et agit à sa façon. Depuis cent ans nous nous agitons ainsi autour de la question physique sans la résoudre, d'où la confusion, l'égarement et la lassitude pour tous ceux qui réclament des résultats pratiques. A vrai dire, nous n'avons qu'à tourner nos regards vers la Suède. Depuis le commencement du XIXe *siècle elle possède une méthode excellente et elle l'applique pour son plus grand bien à la nation et à la race scandinaves.*

Vous avez pensé, mon cher Commandant, que vous aviez un rôle vraiment patriotique à remplir envers la Belgique, et vous mettant au travail vous avez étudié la question physique si complexe pour les médecins eux-mêmes, puisque nul cours n'est encore ouvert dans les facultés de médecine et, à plus forte raison, pour vous, un soldat. Vous avez agi en homme de conscience, procédant du simple au composé, allant du connu à l'inconnu, et cet inconnu, pour le connaître, vous a dirigé vers la source même de vérité, à l'Institut central royal de gymnastique, à Stockholm.

Vous avez consacré le temps nécessaire à votre instruction. Ayant vu exécuter des mouvements, vous avez cru, tout d'abord, qu'il n'y avait pas une grande différence entre eux et ceux qu'on exécute ailleurs. Vous assurant alors le concours d'un maître de l'Institut, vous avez saisi le fil conducteur vous permettant de vous diriger. Après une année d'études sérieuses, d'observations et de pratiques persévérantes, car vous fîtes entrer dans votre cerveau, par la fonction musculaire, la valeur même des mouvements que vous exécutiez, vous avez conquis la vérité. Dès ce moment vous avez saisi toute la grandeur de la méthode géniale de Ling, à laquelle il n'y a rien à retoucher ; de vastes horizons se sont ouverts sous vos pas, vous avez compris le rôle social si important joué par la gymnastique éducative, rationnellement appliquée.

Vous répondez ainsi aux critiques qui veulent que chaque peuple possède sa gymnastique nationale.

La gymnastique suédoise, disent-ils, répond aux besoins des tempéraments froids du Nord, elle ne saurait s'appliquer aux tempéraments chauds du Midi. Il faudrait s'entendre. Tout le monde est quelque peu du Nord pour le

Midi. Stockholm est le Midi pour Haparanda, la Belgique est le Nord pour la France.

La vérité est que, sous toutes les latitudes, tous les hommes possèdent également un cœur, des poumons, un tube digestif et que la température de leur sang est identique.

L'argument de ceux qui prétendent que la méthode de gymnastique doit varier suivant les latitudes, porte donc à faux. C'est avec des mots semblables que l'erreur persiste. Vous avez voulu la déloger et pour cela vous avez écrit un premier livre « L'ÉDUCATION PHYSIQUE EN SUÈDE ». *C'est le récit de choses vues et bien vues. Ce livre a eu le grand succès qu'il mérite, j'en ai dit ailleurs tout le bien que j'en pense* (1). *Votre œuvre, parce qu'elle est impersonnelle, a toute la valeur d'un document exact. Vous vous êtes placé avec ce premier livre dans la situation d'un explorateur ayant noté des faits précis dans la brousse même, alors que des explorateurs en chambre n'ont fourni, jusqu'à ce jour, que de faux documents. Vous nous donnez aujourd'hui une œuvre d'application constituée par des faits contrôlés par vous et étayés sur des résultats acquis. Vous continuez à progresser selon les principes de la méthode suédoise que vous avez acceptés dans toute leur rigueur scientifique ; ce dont je vous félicite très sincèrement. Vous avez pensé qu'une équation se pose, se résout et se contrôle par la discussion. La gymnastique éducative est une équation biologique, qui a été posée et résolue par Ling. La Suède l'ayant longuement contrôlée, l'a définitivement*

---

(1) PH. TISSIÉ. *L'Éducation physique. A propos de deux livres. (Revue Scientifique* n° 7 (premier semestre, 5e série, t. Ier, 13 février 1904, page 200. Paris.)

fixée en formules exactes. Vouloir faire des concessions à l'erreur sous le couvert d'opportunisme éclectique, c'est adultérer la vérité. L'erreur, même la plus légère, est comme un ver dans un fruit le plus beau, il le gâte.

Pour vous aider dans vos luttes, vous avez cru devoir m'appeler en Belgique, afin qu'un médecin vînt y exposer les principes de l'Éducation physique rationnelle.

Après les avoir établis au Palais de l'Université, à Genève, où j'ai été appelé par le GOUVERNEMENT *de ce Canton à prendre parole, je me suis rendu à Anvers, appelé par le* CERCLE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, *et à Bruxelles, où j'ai parlé devant Messieurs les officiers et sous-officiers de l'armée belge, à l'Ecole Normale de gymnastique et d'escrime, dont M. le Ministre de la guerre de Belgique m'avait ouvert les portes. J'arrive d'Espagne, invité par la* MUNICIPALITÉ *de Bilbao à me rendre dans cette ville pour y exposer les mêmes principes.*

La question physique est donc importante puisqu'au sud, à l'est et au nord de la France, on s'en occupe et on s'en préoccupe.

Au cours de mes conférences, j'ai développé les propositions suivantes :

1° *La vie est une oxydation ;*

2° *On marche avec ses muscles, on court avec ses poumons, on galope avec son cœur, on résiste avec son estomac, on arrive avec son cerveau ;*

3° *L'enfant est un tube digestif, l'adolescent une vésicule pulmonaire, l'adulte a le devoir d'être un cerveau;*

4° *Le mouvement est de la pensée en acte, la pensée est du mouvement en puissance ;*

5° *Il existe un antagonisme absolu entre l'attention et la*

respiration forcées. A attention profonde, respiration superficielle; à respiration profonde, attention superficielle;

6° *La valeur d'un mouvement est en raison de la valeur de ses localisations dans le centre nerveux, périphériques, médulaires et encéphaliques;*

7° *Dis-moi comment tu te fatigues, je te dirai ce que tu vaux;*

8° *L'Éducation physique comprend la Gymnastique éducative et le Sport. La Gymnastique éducative est faite d'analyse et de raison, le Sport est fait d'émotivité;*

9° *La gymnastique est au sport ce que les gammes sont à la musique, la grammaire à la littérature, etc.;*

10° *Le corps humain est le meilleur des agrès de gymnastique;*

11° *Toute gymnastique qui n'est pas respiratoire est criminelle;*

12° *La gymnastique rationnelle sera féminine, ou ne sera pas;*

13° *Toute gymnastique qui ne localise pas le mouvement et qui ne l'applique pas dosimétriquement aux articulations, en quantité et en qualité, est du sport;*

14° *Il ne faut pas confondre mouvement et gymnastique. Le mouvement pas plus que la parole ne se suffit à lui-même, une syntaxe les régit. Les mouvements et le sport aérien aux agrès ne sont pas de la gymnastique éducative;*

15° *La gymnastique éducative doit faire gagner en capital santé, ce qu'on croit, à tort du reste, lui sacrifier en intérêt plaisir;*

16° *La valeur pédagogique d'un professeur de gymnastique est inversement proportionnelle au nombre des agrès qu'il utilise en vue de la « forme » à obtenir;*

17° *La « forme » est l'état de santé, de force, de souplesse, de résistance et de beauté, dans lequel l'entraînement physique place le corps. La forme donne plus de maîtrise en soi, rend plus courageux et plus indépendant; par elle on sait ce qu'on* VAUT *et ce qu'on* VEUT. *Elle s'acquiert difficilement, au jour le jour, par la volonté ; elle se perd facilement, mais se reconquiert très vite quand elle a été acquise une fois pour toutes. La forme se lègue à la descendance par l'hérédité, elle est tributaire du système nerveux : « On arrive avec son cerveau ».*

18° *Les causes qui ont nui à l'Éducation physique sont :* 1° *la loi du moindre effort ;* 2° *l'ignorance des principes de mécano-physiologie et de psycho-physiologie ;* 3° *l'égo-altruisme, c'est-à-dire l'idée préconçue que chacun se fait que ce qui lui est bon doit être bon à son semblable : les bras courts ont imposé la force ; les jambes longues ont imposé la vitesse ;* 4° *l'absence du* γυμνος, *nu, dans l'exécution des mouvements de gymnastique. Un anatomiste seul peut* VOIR MENTALEMENT *fonctionner les muscles sous les vêtements.*

Telles sont les principales propositions que j'ai émises. Elles soulèvent des questions très importantes de physiologie, d'hygiène, de psychologie, de pédagogie, d'esthétique, de médecine et de sociologie. Je les inscris dans la Préface de ce livre, œuvre de mise au point, où le fait prime le mot, où la formule physiologique du mouvement est nette et précise. Vous n'avez pas recherché les bases scientifiques de l'éducation physique, vous les avez trouvées cependant. La pratique nous intéresse davantage que la spéculation. Vous avez agi, on philosophera plus tard, quand le besoin s'en fera vraiment sentir. La spéculation avec les épures

du mouvement a donné des résultats diamétralement opposés à ce qu'on en attendait. Vous en tenant à des faits bien observés pendant cent ans par la Suède, et en les appliquant depuis cinq ans à la Belgique, vous avez accompli une œuvre utile pour votre patrie.

La vraie science est simple, étant faite de clarté. Vous avez été clair, vous avez fait œuvre de vraie science.

Nous côtoyons un monde nouveau. Nous l'apercevons à peine, mais de sérieux indices nous avertissent que nous allons bientôt l'atteindre. Déjà les rayonnements de la vérité dissipent les buées accumulées par l'erreur et par l'empirisme. Vous aurez largement contribué à indiquer la bonne voie. Je vous en félicite bien vivement, ne souhaitant ardemment qu'une chose : qu'il se trouve dans l'armée française un officier de valeur qui sache appliquer et répandre dans l'armée et dans la nation les idées de Ling sur l'Éducation physique.

Pau, 10 *mars* 1905.

Dr Philippe TISSIÉ.

Chargé d'inspection des exercices physiques dans les Lycées et Collèges de l'Académie de Bordeaux, Président-Fondateur de la Ligue Girondine de l'*Éducation physique*, etc.

AVANT-PROPOS

L'essor et l'avenir de la Nation sont étroitement liés à la valeur de l'éducation morale, intellectuelle et physique qu'elle assure à ses enfants.

L'importance de l'enseignement des exercices physiques, dans les écoles et dans l'armée, pour développer la vigueur et l'endurance, exalter les qualités morales, tremper les caractères, fortifier la santé et inculquer le sentiment de la discipline, ne doit plus être démontrée.

En décembre 1898, nous eûmes l'honneur de recevoir du Gouvernement, sur la proposition du Ministre de la Guerre, et avec la haute approbation du Roi, la mission de nous rendre en Suède, afin d'y être initié aux études scientifiques relatives à la culture physiologique de l'homme.

Le rapport remis après l'accomplissement de notre mission, se basant sur les principes scientifiques modernes de l'éducation physique, concluait à la rénovation complète des méthodes en vigueur dans les écoles, dans l'armée, ainsi que de toutes celles en usage en Belgique.

L'expérience avait déjà démontré que les procédés

empiriques de la gymnastique, généralement en usage dans les écoles de notre pays, codifiés et mis ensuite en vigueur dans l'armée par le règlement de 1896, qui s'en était largement inspiré, ne répondaient que très imparfaitement au but que l'on était en droit d'en attendre pour le développement et l'assouplissement du corps humain. Cette infériorité provient de ce défaut fondamental, que nos méthodes et les exercices qu'elles préconisent, ne sont basés sur aucun principe scientifique, qu'elles ne tiennent compte que de la forme extérieure des mouvements, et reposent sur une conception fausse de l'emploi des engins, en général. Cette infériorité a été la cause de ce que les résultats obtenus étaient funestes, ou demeuraient peu appréciables, et il en est résulté une sorte de défaveur pour l'enseignement de la gymnastique.

Aussi, non seulement les jeunes gens arrivent généralement très peu dégourdis sous les drapeaux, mais la statistique signale une diminution de la taille moyenne des hommes, ainsi qu'une augmentation vraiment inquiétante du chiffre des inaptes au service pour cause d'incapacité physique, chiffre qui atteint parfois 60 % des inscrits.

Par contre, dans les pays où la méthode éducative est appliquée, la taille moyenne des jeunes gens augmente en proportion de sa diffusion dans les écoles, et le chiffre des inaptes au service pour incapacité physique diminue dans la même proportion. En Suède, la taille moyenne a augmenté de plus de 2 centimètres et le chiffre des inaptes a diminué environ de moitié en 25 ans.

Ces constatations témoignent de l'infériorité et du peu de diffusion actuels de l'éducation physique en Belgique.

Dans l'armée, d'ailleurs, le fantassin restait peu assoupli, et conservait la lourdeur dans la démarche; dans la cavalerie, la gymnastique réglementaire était inefficace pour assouplir et équilibrer le cavalier, auquel elle enlevait même la légèreté de la main; enfin, à l'École normale de gymnastique et d'escrime, il avait été constaté que, pratiquement, l'enseignement simultané de la gymnastique et de l'escrime était incompatible, la gymnastique réglementaire enlevant la souplesse que développent cependant les escrimes en général.

Ces constatations, du domaine pratique, renferment en elles-mêmes la condamnation des méthodes en vigueur en Belgique.

Enfin, le règlement méconnaissait l'action psychologique des exercices, car il ne contribuait pas à développer et à exalter, par des jeux et des sports d'application judicieusement appropriés, le caractère et les facultés morales de l'homme.

La réforme de l'éducation physique dans l'armée a été décidée en principe par le Général COUSEBANT D'ALKEMADE, Ministre de la Guerre, dès janvier 1902; l'application de la méthode éducative date du 1er octobre de la même année.

Des expériences comparatives, comportant des mensurations corporelles précises, faites en 1903 sur les élèves de l'École normale de gymnastique et d'escrime de l'armée, ont démontré scientifiquement que les méthodes en vigueur, caractérisées par l'imprécision des attitudes et la prédominance des contractions violentes en flexion des bras, combinées avec l'effort thoraco-abdominal, étaient plutôt défavorables à l'assouplissement et au développe-

ment rationnels du corps humain en général, et entravaient notamment le développement thoracique.

La méthode de gymnastique éducative que nous exposons ici, est basée sur les principes scientifiques établis par le génial Suédois P.-H. Ling; les exercices qu'elle préconise, résultent de tout un siècle de travaux scientifiques, corroborés par une expérimentation pratique constante. Elle se compose strictement des exercices qui sont reconnus nécessaires et suffisants pour atteindre rapidement à l'assouplissement complet, au développement intensif, normal et harmonieux du corps.

Ces exercices ne sont donc pas formés, comme dans les méthodes empiriques, de mouvements variés indéfiniment, sans aucun but éducatif précis, et dont l'action physiologique est souvent nulle ou même funeste ; mais ils constituent, au contraire, un enchaînement rigoureux de solutions précises données à des problèmes de mécanique biologique.

Nous tenons à affirmer que tout exercice dont l'utilité n'est pas scientifiquement justifiée, dans son principe et dans ses conséquences, par des considérations anatomiques et physiologiques bien déterminées, tout exercice qui n'est pas le plus simple et le plus complet pour atteindre au développement normal du corps, ou pour le préparer à l'exécution d'une application utile, ne saurait trouver place dans la méthode éducative de gymnastique; les y introduire inconsidérément, comme la tendance s'en manifeste trop souvent depuis peu dans des méthodes qui se prévalent abusivement de la méthode suédoise, c'est codifier la fantaisie et, par conséquent, induire l'enseignement pédagogique en erreur au sujet des

bases, des principes mêmes de la gymnastique éducative.

La gymnastique éducative de développement est une science biologique exacte ; elle doit trouver sa place à côté de l'hygiène et de la médecine dans notre enseignement académique.

La gymnastique éducative forme donc la base fondamentale de l'éducation physique des jeunes gens des deux sexes. Ses applications comportent des jeux nationaux, des sports, ainsi que des exercices de spécialisation destinés à compléter l'instruction professionnelle en général, ou militaire en particulier.

Pour que la méthode nouvelle produise des résultats pratiques, fructueux et complets, il importe que celui qui a charge de l'enseigner, connaisse les principes des sciences sur lesquelles elle est fondée, ainsi que les conditions d'exécution des exercices. Alors seulement, la méthode pourra être appliquée avec intelligence et discernement, suivant l'âge, le sexe, les aptitudes, le tempérament, la conformation et la santé des gymnastes.

Il est donc indispensable, essentiel, que les professeurs de gymnastique acquièrent des notions élémentaires de toutes les sciences qui sont à la base de l'éducation physique : l'anatomie et la physiologie élémentaires, la physiologie et l'hygiène des exercices corporels, ainsi que l'analyse des mouvements. Ces cours sont professés à l'École normale de gymnastique et d'escrime de l'armée, en même temps que l'exposé détaillé et raisonné de la méthode éducative de gymnastique, dont nous livrons le texte formel à la publicité, avec l'autorisation de M. le Ministre de la Guerre.

Notre *Méthode de gymnastique éducative* constitue le complément pratique de notre précédente publication : *l'Éducation physique en Suède;* ouvrage de propagande générale pour les écoles, les universités, l'armée et les sociétés de gymnastique du pays. Ce livre eut l'honneur d'être spécialement recommandé à l'armée par M. le Ministre de la Guerre, et aux écoles par M. le Ministre de l'Instruction publique, sur la proposition du Conseil de perfectionnement de l'instruction moyenne.

L'ensemble de nos deux ouvrages permettra aux professeurs de gymnastique de connaître une organisation type de l'enseignement de la gymnastique éducative, ainsi que les principes élémentaires et les conditions d'exécution précises et détaillées des exercices, sans lesquels aucun résultat pratique sérieux n'est possible ; il leur permettra également de faire exécuter pratiquement les leçons par les jeunes gens et les jeunes filles, dont l'éducation physique leur est confiée.

En attendant que le pays possède des institutions civiles qui permettront aux dévoués éducateurs de la jeunesse de posséder la science et l'expérience qui ne s'acquièrent à l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm que par deux années d'études universitaires, et l'exercice personnel journalier de la gymnastique depuis leur jeune âge ; nous leur recommandons de toujours régler la progression et l'intensité des exercices d'après l'âge et le sexe de leurs élèves, en suivant les schémas de leçons progressives annexés à cet ouvrage. C'est le procédé que nous avons employé personnellement avec succès dès 1902, au début de notre enseignement pratique à l'École normale de gymnastique et d'escrime, en suivant les excellentes

leçons composées par M. le lieutenant-colonel NORLANDER, professeur de gymnastique à l'Université de Lund: nous lui adressons ici nos sentiments de vive reconnaissance pour l'aide éclairée qu'il nous a donnée par ses travaux.

Ces vingt-cinq leçons, traduites dans notre terminologie française, ainsi qu'un tableau des attitudes et des mouvements de la gymnastique, ont été publiés, en 1903, dans la *Gymnastique scolaire*, organe officiel de la Fédération royale des propagateurs de la gymnastique scolaire de Belgique. Notre but était de chercher à unifier le langage gymnastique, en même temps que nous nous efforcions de faire adopter la méthode éducative dans l'enseignement scolaire.

La préparation de la rénovation de l'éducation physique scolaire, basée sur les données scientifiques, a fait en Belgique des progrès marquants, dont la tendance s'est manifestée, depuis 5 ans, par plus de 80 conférences qui nous furent demandées par des communes, des établissements d'instruction, des cercles pédagogiques et des sociétés de gymnastique.

Déjà l'État, ainsi que plusieurs grandes communes du pays, s'efforcent de rendre l'enseignement de la gymnastique journalière dans les écoles, et outillent les salles nouvelles avec les engins qui favorisent l'exécution de la méthode éducative; enfin la plupart de nos grands établissements privés d'enseignement moyen sont décidés à suivre également le progrès scientifique et se préparent à l'appliquer.

L'initiative privée participe également à ce mouvement général, par la création prochaine d'instituts d'éducation physique civils, destinés également à former des profes-

seurs de gymnastique. Ainsi tend déjà à se réaliser le vœu que nous avons formulé en janvier 1903, dans les conclusions de notre ouvrage sur l'*Éducation physique en Suède*, publié pour assurer la diffusion de l'œuvre de rénovation physique due à l'initiative prévoyante et éclairée du Roi et du Gouvernement.

Guidée par les principes précis de la science, la gymnastique éducative occupera bientôt, dans l'éducation générale de la Nation, le rang élevé qui lui revient.

Nous publions ce nouvel ouvrage avec la conviction profonde qu'il sera utile à la jeunesse belge, espoir de notre chère Patrie, en la rendant vigoureuse de corps et virile de caractère; et dans le but aussi de faciliter la tâche de tous les hommes de bonne volonté qui dévouent leur existence à son éducation.

L'Auteur.

Bruxelles, le 1er février 1905.

NOTIONS PRÉLIMINAIRES

1. L'éducation physique constitue la base fondamentale et la véritable pierre de touche de l'éducation générale; car elle contribue puissamment à développer les qualités intellectuelles, physiques et morales de l'homme.

La gymnastique éducative est la base de l'éducation physique.

Elle assure à l'homme la vigueur, la santé, l'endurance, l'agilité et la souplesse corporelles qui doivent le rendre, en toutes circonstances, maître de tous ses mouvements. Elle contribue aussi à faire naître en lui le sentiment de la discipline, ainsi qu'une juste confiance en soi qui, exaltant le courage, la résolution, l'énergie, l'audace et le sang-froid, trempe son caractère et le prépare à être utile à sa Patrie et à la défendre victorieusement.

2. La méthode détermine l'ensemble des exercices nécessaires et suffisants pour atteindre rapidement au développement et à l'assouplissement complets du corps; chaque séance de gymnastique doit donc s'adresser intégralement au corps entier, suivant une progression raisonnée.

La méthode indique ensuite les applications pratiques qui préparent l'homme, et spécialement le soldat, à l'exécution aisée de ses devoirs professionnels.

3. La gymnastique doit assurer à l'homme la conservation aisée et habituelle d'une attitude favorable au fonctionnement intense et régulier de ses organes; notamment de la circulation et de la respiration. Elle atteint ce but essentiel en donnant, aux groupes musculaires qui sollicitent le squelette, une pro-

portion et une tonicité judicieuses, adéquates à leur raison d'être physiologique. Elle donne également à l'homme le sens de la conservation de l'équilibre et, par la gradation progressive des exercices qui tendent à supprimer toute contraction qui ne soit pas indispensable à leur exécution, elle lui procure les avantages de l'économie dans l'effort utile.

Il importe donc que la gymnastique soit enseignée avec une rigoureuse méthode.

4. L'instructeur doit s'efforcer d'obtenir le *rendement moyen* le plus élevé possible, avec *l'ensemble* des hommes qui lui sont confiés. A cet effet, il règle les exercices de façon à donner à chacun le moyen de se développer suivant ses aptitudes et ses dispositions particulières. La méthode éducative favorise particulièrement ce desideratum.

L'enseignement doit avoir un caractère individuel.

Tout enseignement tendant à montrer des résultats remarquables au moyen de quelques hommes les mieux doués, doit être proscrit; car il ne saurait être donné qu'au détriment de l'ensemble des élèves.

5. Il est loisible de combiner rationnellement les exercices de la méthode entre eux, et de varier les applications de la gymnastique.

6. Il importe que la gymnastique soit enseignée régulièrement et autant que possible journellement : car son influence prépondérante sur le développement physique et moral de l'homme, permet d'amener celui-ci progressivement à la faculté de surmonter sans difficulté ni surmenage, toutes les fatigues et les obstacles qu'il peut rencontrer dans la vie.

7. En principe, les séances de gymnastique sont journalières.

La durée de la séance journalière de gymnastique varie de une demi-heure à une heure au plus.

8. Les médecins militaires et ceux des établissements civils d'instruction doivent connaître les principes et les effets des exercices prescrits, afin de pouvoir donner aux instructeurs des conseils en ce qui concerne les applications de la gymnastique à chaque homme, et afin de pouvoir, en connaissance

de cause, dispenser temporairement de certains exercices déterminés.

9. Il importe que tous les instructeurs sachent appliquer judicieusement la méthode et qu'ils puissent, par leur exemple personnel, en inspirer le goût à leurs élèves.

10. Les instructeurs doivent s'efforcer de rendre les séances de gymnastique intéressantes et agréables. A cet effet, ils doivent éviter, principalement au début, toute contrainte inutile ou toute exigence dépassant les forces et le degré d'assouplissement de leurs hommes. L'appréciation de ces conditions ne saurait être basée que sur la connaissance approfondie de la méthode de gymnastique, des notions élémentaires de l'éducation physique générale et des sciences sur lesquelles elle est fondée. Elle exige aussi une expérience pratique de cet enseignement spécial.

L'élève s'intéressera aux séances de gymnastique, si l'instructeur lui fait saisir, par des applications et des exemples à la portée de sa compréhension, l'utilité des exercices pour sa santé, son développement, sa sécurité et son énergie physique et morale.

11. En principe, et afin de rendre l'instruction méthodique et progressive, le professeur de gymnastique doit établir un *schéma directeur* (art. 19), indiquant la succession des groupes d'exercices (art. 14), qui doivent entrer dans la leçon de gymnastique. C'est en se basant sur ce schéma, qu'il convient généralement de modifier après un ou deux mois au plus, que le professeur détermine les différents exercices qui composent la leçon de gymnastique journalière. Il se sert à cet effet du tableau *A*, indiquant la terminologie gymnastique abrégée. Généralement, après une semaine d'application, lorsque le professeur juge pouvoir progresser, il modifie, en les renforçant, les exercices de chacun des groupes, tout en s'efforçant aussi de varier la forme générale des exercices de chaque groupe.

Le tableau *B* indique, par catégorie, toutes les attitudes et tous les mouvements de la gymnastique éducative; il est destiné à faciliter au professeur la composition des leçons.

12. L'instructeur peut se baser utilement sur la *progression*

type que recommande la série des vingt-cinq leçons annexée à cet ouvrage; mais loin d'être tenu de l'observer scrupuleusement, il peut y apporter les changements qu'il juge utiles suivant les aptitudes et les progrès réalisés par ses élèves. et en tenant compte aussi, dans une juste mesure, du temps. des moyens et des engins dont il dispose.

Lorsque le nombre des sections d'instruction est grand, le professeur établit, pour les exercices de suspension et les exercices des sauts exécutés avec l'aide d'engins, des tableaux de répartition des sections (modèles *C* et *C'*), que les instructeurs consultent avant de commencer la leçon. Ces tableaux ont pour avantage d'éviter de longues indications, d'assurer à chaque section l'exécution des mêmes exercices un même nombre de fois, et enfin, d'obtenir l'utilisation la plus judicieuse des engins dont on dispose.

13. L'instructeur doit connaître les principes et la méthode d'enseignement, et pouvoir expliquer les conditions d'exécution des exercices, ainsi que les fautes habituelles à éviter. Il doit être familiarisé avec la terminologie des exercices. celle-ci étant indispensable à l'énoncé des commandements.

TITRE I.

BASES DE L'INSTRUCTION.

CHAPITRE I.

Classification générale des exercices.

14. Les exercices de la gymnastique éducative se divisent essentiellement de la manière suivante :

1° *Les exercices d'ordre ;*
2° » *d'assouplissement préparatoires ;*
3° » *fondamentaux ;*
4° » *de locomotion ;*
5° » *d'application.*

1° *Les exercices d'ordre* ont pour but de disposer les gymnastes de façon à leur permettre d'exécuter les différents mouvements. Leur influence est essentiellement disciplinante ; ils captivent l'attention des hommes.

Ils comportent des déploiements, des alignement, des changements de direction sur place, ainsi que de courts déplacements.

Les exercices d'ordre s'exécutent en se conformant au règlement sur les exercices et les manœuvres, sauf pour les déploiements spéciaux prévus au chapitre VIII du titre I (art. 75 à 81).

2° *Les exercices d'assouplissement préparatoires* ont pour but de dégourdir, d'assouplir le tronc et les membres, d'activer progressivement la circulation sanguine et la respiration, avant de commencer les exercices fondamentaux proprement dits, principalement lorsque ces derniers deviennent énergiques ou difficiles (art. 82 à 123).

Ces exercices se composent de positions initiales élémentaires et de mouvements simples et assouplissants des membres, de la tête et du tronc, exécutés dans la position fondamentale debout, sans l'aide d'engins.

Leur parfaite exécution préalable exerce une influence déci-

sive et constante sur toute l'instruction de la gymnastique; l'instructeur s'attache donc à les faire exécuter, dès le début, avec le plus de correction possible.

3° *Les exercices fondamentaux* comportent l'ensemble des attitudes et des mouvements reconnus nécessaires et suffisants pour atteindre rapidement et graduellement au développement normal et à l'assouplissement complet du corps (art. 124 à 339).

Ces exercices sont divisés en groupes d'après leur influence générale sur l'organisme, ou encore, suivant la partie du corps à laquelle ils s'adressent particulièrement. Enfin, dans chacun de ces groupes, les exercices sont classés méthodiquement du simple au composé, depuis les plus faciles jusqu'aux plus énergiques. Leur ensemble forme, avec les exercices préparatoires, une série complète et progressive, permettant de préparer le gymnaste à l'exécution aisée et sans danger de toutes les applications de la gymnastique.

4° *Les exercices de locomotion* comportent les différentes marches, les courses et la natation (art. 340 à 366).

5° *Les exercices d'application* de la gymnastique ont pour but de rompre progressivement l'homme à surmonter la fatigue et les obstacles naturels ou artificiels du terrain. Ils contribuent ainsi puissamment à lui donner une confiance justifiée dans ses forces et son agilité, de façon à exalter son courage et son sang-froid, tout en complétant son entraînement général (art. 367 à 415).

Ces exercices se composent notamment de jeux et de sports, d'exercices préparatoires à la voltige et d'assouplissement pour le tir, d'équilibres, d'escalades et de sauts d'obstacles, exécutés ensuite avec armes et bagages.

CHAPITRE II.

Principes généraux de la progression et plan de la leçon de gymnastique.

15. Le classement des exercices dans les différents groupes et la succession de ces derniers dans la leçon forment la base fondamentale de la progression, aussi bien pour chaque séance de gymnastique. que pour toute la durée de l'instruction.

16. Toute séance de gymnastique commence par des exercices d'ordre et des exercices préparatoires, suivis immédiatement des exercices fondamentaux ; ceux-ci sont combinés avec des exercices de locomotion et, ultérieurement, avec des applications de la gymnastique.

17. Les exercices préparatoires se succèdent habituellement dans l'ordre suivant :

1° Exercices lents des jambes;
2° » de la tête ;
3° » des bras ;
4° » de flexion et de rotation du tronc;
5° » rapides des jambes.

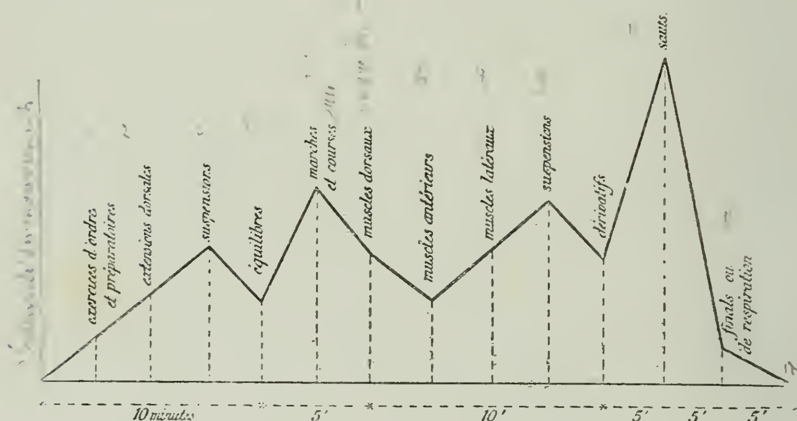
Au début de l'enseignement, la leçon complète de gymnastique est exclusivement composée d'exercices d'ordre. de prises de positions initiales et de mouvements préparatoires, se succédant dans un ordre analogue. et combinés avec quelques exercices simples de suspension. de marche et respiratoires.

18. Les exercices fondamentaux se succèdent normalement dans l'ordre suivant :

1° Les exercices combinés des jambes et des bras;

2° Les extensions dorsales ;
3° Les exercices de suspension ;
4° » d'équilibre ;
5° » de marche et de course ;
6° » dorsaux ;
8° » abdominaux ;
9° » latéraux ;
10° » de sauts ;
11° » respiratoires.

Cette succession est indiquée par le graphique normal ci-dessous, dont les ordonnées représentent le degré d'énergie musculaire, l'activité sanguine et respiratoire ; les abscisses, la durée relative d'exécution.



19. Lorsque les exercices de suspension, et exceptionnellement les exercices abdominaux et latéraux, deviennent très énergiques, il convient de les diviser en deux séries, et de placer les plus difficiles immédiatement avant les sauts.

20. L'instructeur peut intervertir la succession normale des groupes de mouvements, mais à la condition de n'intervertir entre eux que des exercices ayant sur l'organisme une influence analogue.

Cette interversion est justifiée, si les hommes sont trop

nombreux pour s'exercer simultanément aux mêmes appareils, ou tout au moins pour s'y exercer par moitié.

Peuvent notamment être intervertis : 1° les exercices d'extension dorsale et les exercices de suspension : 2° les exercices s'adressant aux muscles abdominaux et ceux de la partie supérieure du dos : 3° les exercices des muscles abdominaux et le groupe des exercices s'adressant aux muscles latéraux.

21. L'officier ou le professeur qui dirige l'instruction, base le plan de ses leçons successives sur ces données élémentaires, en tenant compte des progrès réalisés par les hommes, afin d'intensifier graduellement les exercices en y introduisant les éléments de progression suivants :

1° Une position initiale plus difficile pour l'exécution du même mouvement ;

2° Introduction de mouvements nouveaux ;

3° Exigence plus grande concernant l'amplitude, l'énergie, la correction, la vitesse, la répétition du même mouvement ;

4° Combinaison de mouvements s'adressant à différentes parties du corps ;

5° Mouvements asymétriques.

22. La combinaison des exercices entre eux est permise, lorsque les gymnastes les exécutent séparément avec facilité.

La progression dans les exercices d'un groupe déterminé ne peut se faire, que lorsque l'ensemble des hommes exécute avec correction le mouvement qui précède ; tout en tenant compte des difficultés inhérentes à leur conformation individuelle.

23. La position des bras obtenue en plaçant successivement les mains aux hanches, aux épaules, à la nuque, et enfin les bras tendus verticalement, constitue un *élément essentiel de la progression*, pour les mouvements dans lesquels le poids du tronc intervient comme résistance à vaincre ; car ces attitudes permettent d'éloigner progressivement le centre de gravité de ce segment du corps, du point d'appui pris par le gymnaste sur le sol, ou encore, à un appareil. Cet élément

de progression se combine ensuite avec les mouvements à exécuter respectivement dans chaque attitude.

24. Si, malgré un travail prolongé, beaucoup d'élèves éprouvent de réelles difficultés à prendre une attitude ou à exécuter un mouvement, c'est que les exercices simples d'assouplissement qui les préparent, n'ont pas été enseignés avec une perfection suffisante, que la progression n'a pas été observée, ou qu'elle a été appliquée trop rapidement. Il est, dès lors, nécessaire de reprendre certains exercices élémentaires, ou bien encore, ceux qui précèdent dans le même groupe.

25. Après un exercice qui accélère très sensiblement la circulation du sang et la respiration, ou qui a maintenu un groupe musculaire en contraction très énergique, il est utile de faire exécuter un *mouvement dérivatif*, respectivement calmant ou décontractant; à moins que l'exercice qui suit immédiatement dans la leçon ait précisément l'influence recherchée.

Ainsi les mouvements énergiques des bras et des jambes ramènent le flot sanguin vers la périphérie, tandis que les exercices énergiques des jambes, exécutés isolément, décongestionnent le cerveau; enfin, les exercices respiratoires combinés avec des mouvements lents des bras et des jambes, calment et régularisent le cours du sang, tout en contribuant très activement à l'assouplissement et au développement du thorax. C'est par ces derniers exercices que se termine chaque séance de gymnastique.

CHAPITRE III.

Méthode d'enseignement.

26. Les exercices gymnastiques doivent être enseignés avec méthode et exécutés avec correction ; sinon leur influence est nulle ou nuisible.

Les fautes doivent être corrigées avec patience et fermeté, sans se lasser jamais, mais avec une exigence croissante, afin de faire disparaître insensiblement les défauts de conformation, tout en assurant le développement de la vigueur et de la souplesse générale du corps. *Les fautes qui ne sont pas rectifiées dès le début ne disparaissent plus*, elles s'accumulent dans les exercices et les applications ultérieures, et entravent les progrès de l'instruction.

27. Les leçons de gymnastique doivent être conduites avec entrain et vivacité, de façon à les rendre agréables et variées, en même temps qu'utiles; ces qualités s'obtiennent par la bonne préparation des leçons, elles résultent aussi de l'intelligence de l'instructeur.

Afin de captiver l'attention et de stimuler la bonne volonté, il est très utile d'expliquer très succinctement la progression et le but des mouvements ; car les hommes exécutent avec plus de goût et d'intérêt des exercices dont ils comprennent la raison d'être, dont ils peuvent suivre les effets, et dont ils savent être les premiers à bénéficier.

28. Le professeur de gymnastique doit préparer théoriquement et pratiquement les instructeurs dont il dispose pour l'enseignement de la gymnastique.

29. A chaque exercice nouveau l'enseignement doit prendre rigoureusement le caractère individuel. Cet exercice

doit donc toujours être exécuté d'abord à volonté (art. 49 et 50).

Le professeur subdivise ses élèves en petits groupes, correspondant, autant que possible, au nombre des instructeurs dont il dispose. Il indique à ces derniers les mouvements à faire exécuter par les hommes, et leur rappelle succinctement, s'il le juge utile, les conditions de leur exécution.

30. Les gymnastes sont placés sur un ou deux rangs, à des intervalles et à des distances qui assurent l'exécution aisée des exercices, tout en facilitant la surveillance de chacun des hommes (art. 75 et 76).

31. Pour montrer un exercice, ou pour donner des explications sommaires, l'instructeur commande au préalable : 1. POUR INSTRUCTION. — 2. REPOS.

Au second commandement, les hommes se placent dans l'attitude du repos réglementaire, restent attentifs et observent le silence.

L'instructeur montre l'exercice aux élèves, en l'exécutant dans une direction qui en facilite la compréhension et en le décomposant dans ses différents temps.

32. *L'instructeur veille toujours, avec la plus grande attention, à ce que les attitudes initiales soient prises correctement avant l'exécution d'un mouvement, qu'elles soient conservées pendant toute la durée de celui-ci et maintenues après son exécution.*

Au début, il permet aux élèves de vérifier par eux-mêmes si leur attitude est correcte.

33. La méthode d'enseignement des exercices est basée sur la progression suivante :

1° Exécution individuelle à volonté des exercices : la vitesse et l'amplitude en sont réglées par l'homme lui-même d'après sa conformation, son degré d'assouplissement et sa vigueur;

2° Exécution de l'exercice au commandement et en le décomposant dans ses différents temps; mais sans astreindre encore les gymnastes à l'exécution rythmée;

3° Préparer à l'exécution des exercices d'ensemble simples ou combinés des jambes, des bras et du tronc, en les faisant

exécuter sans décomposer, mais en faisant compter les temps à haute voix jusqu'à ce que les hommes possèdent le rythme normal; cesser dès lors de compter à haute voix, pour ne pas nuire au jeu de la respiration pendant l'exécution des exercices:

4° S'efforcer ensuite progressivement d'obtenir la simultanéité des mouvements dans le rythme propre à chacun d'eux, et avec toute l'amplitude, la correction et la vitesse désirables.

Le *rythme* a une influence très grande sur la valeur physiologique et éducative du mouvement, et l'instructeur doit le connaître pratiquement. Il se déduit de la respiration ou de la circulation du sang dans les muscles, et en tenant compte de l'importance du segment du corps à mouvoir.

Jamais la simultanéité d'une exécution d'ensemble ne peut être exigée au détriment de la parfaite exécution de l'exercice par chaque homme individuellement.

5° Dès que le professeur constate que les exercices sont exécutés avec aisance, correction et ensemble dans les différents groupes d'élèves, il forme successivement des classes plus nombreuses; puis il les réunit enfin toutes sous son commandement immédiat, et leur fait exécuter les exercices d'ensemble, ce qui devient la règle vers la fin de la période d'instruction.

Les différents instructeurs, dès lors, surveillent leurs hommes pour redresser les incorrections, tout en évitant de troubler l'exécution d'ensemble, à moins que, d'après l'indication de l'officier ou du professeur, ils ne participent aux exercices.

Le professeur ne reforme les groupes que pour enseigner un nouvel exercice, ou encore lorsque des fautes trop nombreuses se commettent; enfin et en tout cas, pour exécuter la plupart des exercices de suspension et les sauts. Les élèves, qui momentanément n'exercent pas, peuvent alors rester au repos et causer sans troubler l'ordre.

34. Pour vérifier la correction des mouvements ou l'équilibre, pendant les exercices d'ensemble exécutés sans s'arrêter sur les temps, l'instructeur commande parfois — Halte — pendant l'exécution d'un temps intermédiaire; ce moyen

permet de corriger aisément les défauts d'attitude et d'exécution qui se manifestent pendant les exercices.

35. Il est indispensable d'observer rigoureusement le principe de la *symétrie dans l'exécution des exercices*. Ceux-ci commencent toujours par le membre gauche, vers la gauche ou encore le côté gauche en appui à l'engin ; puis ils sont exécutés un même nombre de fois à droite, vers la droite ou le côté droit en appui à l'engin.

36. Quelque réduite que soit une leçon de gymnastique, elle doit toujours être complète, c'est-à-dire s'adresser au corps entier, en proportion de l'importance et du rôle physiologique de chacune de ses parties ; le professeur règle, en conséquence, le temps à accorder aux différents exercices de chaque séance de gymnastique.

37. Le professeur s'efforce d'obtenir, aussitôt que possible, le développement de la vigueur générale et l'assouplissement du corps; mais le *développement thoracique* surtout doit être considéré comme un résultat essentiel à atteindre. Toutefois, l'harmonie dans le développement corporel sera obtenue, lorsque la gymnastique aura été exécutée judicieusement et régulièrement pendant la croissance du corps.

Eu égard à l'âge du gymnaste et à la durée de l'instruction, il n'est pas toujours possible de faire disparaître complètement certains défauts ou asymétries de la conformation ; mais l'instructeur s'efforce néanmoins de les corriger progressivement.

38. L'instructeur stimule et encourage le zèle et la bonne volonté des gymnastes, en s'attachant à reconnaître, avec mesure, ce qui est bien.

Il doit discerner, avec certitude, la mauvaise volonté ou le manque d'énergie, de l'impuissance ou de l'assouplissement insuffisant; ceux-ci ne peuvent être surmontés que par des exercices gradués, et non par le blâme et les punitions. Toute confusion à cet égard fait perdre le goût des exercices corporels et naître l'indiscipline. Un instructeur capable doit amener ses hommes à considérer la gymnastique comme un délassement utile et agréable, ce qu'elle est en réalité.

39. Si quelques gymnastes rencontrent une difficulté particulière à exécuter certains exercices, le professeur peut leur assigner momentanément un instructeur spécial, jusqu'au moment où cette difficulté est vaincue ; il évite ainsi de retarder l'instruction de l'ensemble des hommes.

40. Il est nécessaire d'accorder aux élèves, pendant la séance de gymnastique, de fréquents mais courts repos, notamment après les exercices de chaque catégorie. Ces repos ont pour but principal d'éviter la fatigue que provoque des contractions musculaires trop longtemps maintenues, sans en excepter celles résultant du maintien de la position fondamentale debout.

41. Les anciens gymnastes sont exercés séparément, chaque fois qu'ils doivent se livrer à des exercices trop énergiques ou trop difficiles pour être exécutés simultanément avec des débutants ; il en est ainsi, notamment, pour les applications de la gymnastique.

42. L'instructeur observe les principes suivants dans la pratique de l'enseignement :

1° Corriger les fautes successivement et en commençant par celles qui concernent la position initiale ou la forme d'un mouvement, ainsi que les plus importantes relatives à la position de la tête, des épaules et de la poitrine ;

2° Afin d'éviter des observations trop nombreuses concernant les attitudes élémentaires, il est préférable de faire usage de mouvements correctifs appropriés, tels que :

a) Des flexions de la tête pour corriger la position de la tête et du cou ;

b) Des rotations de la tête pour décontracter les muscles du cou ;

c) Faire placer les mains aux épaules pour rectifier la position des épaules et de la poitrine ;

d) Faire joindre et écarter les pieds pour rectifier la position de ces derniers ;

e) Exécuter des exercices d'ordre ou des mouvements

simples et énergiques, pour obvier à l'inattention ou à l'insuffisance de vigueur dans les exécutions;

3° Placer les hommes au *repos pour instruction* pendant les explications, et éviter de maintenir trop longtemps l'ensemble des gymnastes dans une attitude difficile, s'il y a de nombreuses corrections à faire. Montrer alors les fautes commises et indiquer la manière de les corriger, en faisant exécuter l'exercice devant les hommes, par un gymnaste qui présente le défaut constaté;

4° Se tenir habituellement à une certaine distance de sa classe, afin d'en surveiller l'ensemble;

5° Faire exécuter les exercices symétriquement;

6° Éviter de placer les élèves sous le vent froid ou face au soleil;

7° Aérer largement les locaux, pendant les exercices de locomotion principalement.

43. Lorsque des hommes présentent des défauts de conformation : déviation de la colonne vertébrale, raideur excessive de certains segments, etc., le médecin prescrit les mouvements correctifs les plus appropriés, et indique en même temps les exercices dont l'exécution serait dangereuse au début. Ces hommes peuvent momentanément faire partie d'une classe séparée, confiée à un instructeur très capable.

44. Les conditions d'exécution de chaque exercice sont renseignées, en même temps que la description détaillée de chacun d'eux, au titre II. Néanmoins, certaines fautes, inhérentes à la plupart des attitudes et des mouvements, doivent particulièrement attirer l'attention des instructeurs à cause de leur influence funeste; ce sont :

1° Attitude initiale vicieuse ou instable, causée par la position défectueuse des hanches et des pieds;

2° Arrêt de la respiration pendant les exercices de suspension ou de flexion du tronc en arrière;

3° Contraction inutile de certains groupes musculaires pendant les exercices énergiques exécutés avec lenteur, notamment des muscles du cou;

4° Amplitude imparfaite des mouvements;

5° Instabilité de certains segments du corps et de la position initiale pendant le cours d'un mouvement :

6° Les épaules sont portées en avant ou vers le haut lorsque les bras sont étendus;

7° Dans les mêmes circonstances, les mains sont plus rapprochées que la largeur des épaules;

8° La vitesse des mouvements lents est inégale, les mouvements énergiques sont trop précipités et altèrent la position générale du corps.

CHAPITRE IV.

Terminologie des attitudes et des mouvements.

45. La gymnastique de développement et d'assouplissement se compose essentiellement d'attitudes et de mouvements exécutés dans ces attitudes.

46. Les *positions fondamentales* sont celles dont dérivent toutes les autres.

Elles sont prises sur les principaux segments du corps, afin d'en immobiliser certaines parties, dans le but de permettre aux groupes musculaires qui s'y insèrent et que l'on veut faire mouvoir, d'entrer en action avec un point d'appui fixe et bien déterminé.

Elles sont au nombre de cinq, à savoir :

1° La position debout ;
2° » assise ;
3° » couché ;
4° » suspendue ;
5° » à genou.

Les attitudes dérivées des positions fondamentales ont un but identique à ces dernières ; elles prennent le nom de *position initiale ou de départ.*

Ces attitudes doivent être prises correctement avant l'exécution d'un mouvement, conservées pendant tout son parcours et maintenues après son achèvement.

La correction de la position initiale détermine la valeur d'un exercice.

Un mouvement judicieux exécuté dans une attitude vicieuse est pernicieux.

47. La terminologie des positions et des mouvements est indiquée au tableau *A*.

La terminologie abrégée doit pouvoir être écrite, lue et interprétée couramment par les instructeurs.

Elle est basée sur les conventions suivantes :

1° La position initiale est séparée du mouvement à exécuter dans cette attitude par un tiret (—);

2° Une lettre majuscule indique une partie du corps. L'addition d'un *s* signifie que deux parties symétriques du corps doivent agir simultanément ou alternativement ;

3° Une virgule sépare respectivement les différentes indications relatives à la détermination d'une position ou d'un mouvement ;

4° Les termes placés entre parenthèses indiquent l'ordre de la progression de certains éléments d'une position ou d'un mouvement, qui doivent être enseignés successivement;

5° Les indications se succèdent en général dans l'ordre où il convient de faire prendre les diverses parties d'une attitude, au début et en décomposant. Les inscriptions concernant les attitudes des jambes précèdent celles qui s'adressent aux bras et au tronc, en règle générale.

Exemple :

Position initiale : *Pieds joints, mains aux hanches* (*mains à la nuque*) (*bras levés*).

Mouvement : *Flexion latérale du tronc.*

Terminologie abrégée : Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23, art. 122).

CHAPITRE V.

Règles pour le commandement.

48. Les attitudes sont prises et les mouvement sont exécutés, au moyen de commandements ou de simples indications.

Le commandement d'avertissement est prononcé distinctement ; il s'énonce comme la terminologie écrite et sans formalisme.

Le commandement d'exécution est lent ou bref, suivant le rythme du mouvement à exécuter.

Pour passer d'une allure à une autre dans les exercices de locomotion, le commandement est toujours allongé.

L'intervalle à laisser entre le commandement d'avertissement et le commandement d'exécution est variable, mais ne peut être inférieur au temps nécessaire pour faire deux pas ordinaires.

49. Les commandements d'exécution pour prendre les positions initiales sont les suivants :

1° *A volonté;* pour les premières exécutions individuelles, ou encore si la position initiale est difficile à prendre et nécessite certaines précautions, qui empêchent qu'elle puisse être prise avec ensemble;

2° *Un*, *deux*, *trois*, etc.; pour prendre la position en s'arrêtant sur les temps;

3° *En position;* si l'attitude doit être prise par les moyens réglementaires les plus courts et sans s'arrêter sur les temps.

50. Les commandements d'exécution pour les mouvements sont les suivants :

1° *A volonté;* pour les exercices qui n'exigent pas la simultanéité et notamment pour les premières exécutions individuelles ;

2° *Un*, *deux*, *trois*, etc.; pour décomposer le mouvement dans ses différents temps;

3° *Partez* ou *Marche;* lorsque les exercices doivent être exécutés sans s'arrêter sur les temps;

4° Pour certains mouvements lents, on emploie de préférence des termes spéciaux, qui sont renseignés aux articles donnant la description des exercices.

Exemples :

Étendez — fléchissez.

Inclinez — redressez.

Élevez — abaissez.

51. Beaucoup de mouvements exécutés d'abord avec lenteur, le sont ensuite avec rapidité; l'instructeur ajoute l'indication *rapide* au commandement d'avertissement.

Exemple : ROTATION RAPIDE DU TRONC (rot. rap. Tr.) 4 temps.

Un : Tourner vivement le tronc à gauche (droite).

Deux : Revenir face en avant.

52. Lorsqu'on supprime l'arrêt entre deux temps, dans les mouvements rapides prévus ci-dessus, l'instructeur remplace, dans le commandement d'avertissement, le mot *rapide* par l'indication *lancé.* Ces mouvements sont toujours exécutés avec une amplitude maximum et en réunissant deux temps en seul.

EXEMPLE : ROTATION LANCÉE DU TRONC (rot. lanc. Tr.) 2 temps.

Un : Tourner vivement et le plus possible le tronc à gauche et revenir aussitôt face en avant.

Deux : Exécuter le même mouvement à droite.

53. Pour déterminer combien de fois un mouvement doit être successivement répété, le commandement d'exécution est précédé de l'indication : *deux* (*à six*) *fois en série.* L'exécution en série est ordonnée pour certains exercices, lorsque le mécanisme en est bien connu des hommes, et sans jamais dépasser la sextuple répétition.

54. Le changement de la position initiale, préalable à l'exécution d'un mouvement symétrique, se prend à l'indication :

1° *Pour changer — à volonté;* pour les premiers exercices ou lorsque la simultanéité d'exécution ne peut être exigée.

2° *Pour changer — Un, deux...* etc.; pour décomposer le mouvement dans ses différents temps.

3° *Chan — gez ;* pour prendre l'attitude symétrique sans s'arrêter sur les temps. Allonger la première syllabe et prononcer brièvement la seconde, qui sert de commandement d'exécution.

55. Après l'exécution d'un exercice, la position fondamentale debout est reprise aux commandements :

1° *En position, Un, deux ;* pour reprendre la position en décomposant le mouvement dans ses différents temps ;

2° *Fixe;* pour revenir à la position fondamentale debout par les moyens réglementaires les plus courts, et sans s'arrêter sur les temps.

56. Pour arrêter un exercice, l'instructeur commande : *Halte.*

Le gymnaste conserve momentanément l'attitude correspondante au temps pendant lequel le commandement est prononcé (art. 34).

57. Pour attirer l'attention des instructeurs et des gymnastes et leur donner des indications lorsque les groupes sont dispersés, travaillent aux engins ou exécutent des applications, le professeur fait usage du sifflet. A ce signal. chacun reste immobile, observe le silence et reste attentif.

58. Il est parfois avantageux de régler sur le rythme respiratoire la cadence de chacun des temps d'un exercice déterminé, — principalement dans les mouvements lents, — en produisant une inspiration profonde au moment de quitter la position initiale et jusqu'à ce que le mouvement ait atteint son amplitude maximum. Conserver dès lors l'attitude pendant le temps nécessaire à l'exécution d'un ou de deux pas dans la cadence du pas ordinaire, et produire l'expiration en revenant à la position initiale.

59. Les maintiens qui doivent être pris au moyen de mouvements simultanés de différentes parties du corps, et qui nécessitent un nombre de temps différents pour leur exécution, doivent être pris simultanément dès les premiers temps.

Exemple : Station écartée, mains aux hanches.

1er *temps :* écarter le pied gauche et placer les mains aux hanches.

2e *temps :* écarter le pied droit.

CHAPITRE VI.

Précautions pour éviter les accidents et mesures d'hygiène.

60. La meilleure garantie contre les accidents réside dans la progression méthodique des exercices, telle qu'elle est enseignée théoriquement et pratiquement à l'École normale de gymnastique et d'escrime.

Le but de la gymnastique étant de former des hommes endurants, énergiques et résolus, ayant une judicieuse confiance dans leur force et leur agilité, il ne faut pas que la prudence des instructeurs dégénère en timidité.

61. Au début de l'instruction, le médecin passe une visite médicale détaillée des hommes, et signale ceux dont la constitution ou des défauts de conformation rendent désirable, soit d'atténuer, soit de recommander l'exécution de certains exercices.

Il est utile de prendre des mensurations corporelles des gymnastes. Ces mesures sont prises, conformément au tableau modèle *D*, respectivement lors de l'arrivée des hommes et à la fin de l'année.

L'examen comparatif de ces chiffres permet d'établir un critérium des améliorations obtenues au point de vue de la santé, du développement et de l'endurance générale des hommes.

62. L'on doit s'abstenir d'exécuter des exercices gymnastiques immédiatement après un repas, ou encore après une marche fatigante.

63. Le professeur juge s'il y a lieu de former une classe

spéciale des retardataires, des convalescents et de ceux qui présentent des défauts de conformation.

Après un congé de longue durée, il faut se borner, pendant les premières séances de gymnastique, à n'exécuter que des exercices préliminaires simples et faciles, destinés à dégourdir au préalable les gymnastes.

64. Pour prévenir une chute, il faut s'efforcer de saisir le gymnaste par le tronc, exceptionnellement par les bras et jamais par les jambes.

Pendant les flexions ou les extensions dans lesquelles le tronc est incurvé vers l'arrière, la courbure dorsale doit être régulière, depuis la ceinture jusqu'à la partie supérieure de la colonne vertébrale, afin de ne pas provoquer la lordose ou rein creusé.

Les équilibres en station élevée sont exécutés très progressivement, et seulement lorsque les hommes les exécutent avec aisance à moindre hauteur. Ceux qui persistent à rester sujets au vertige en sont exemptés, dès que la hauteur atteint la limite d'exécution d'un saut en profondeur (art. 313).

65. Il est défendu de porter une ceinture large et rigide pendant les exercices gymnastiques ; il en est de même de tout vêtement serrant ou superflu.

L'agrafe et les boutons supérieurs de la veste sont défaits, et ce vêtement peut même être avantageusement enlevé, ainsi que le col, chaque fois que les circonstances le permettent.

Dans la salle de gymnastique, les hommes sont en pantalon de toile et souliers de repos ; la veste est toujours enlevée lorsque la température est supérieure à 10° centigrades.

66. Les salles doivent toujours être ventilées et soigneusement nettoyées après les séances de gymnastique.

67. Il est défendu de stationner sous les engins avant que l'instructeur ait vérifié s'ils sont bien fixés. Les poutres, planches ou bancs, sont toujours transportés horizontalement, l'un des porteurs étant placé vers l'avant.

CHAPITRE VII.

Salle et engins de gymnastique.

68. *Les engins des salles de gymnastique* sont destinés à faciliter l'exécution d'un mouvement utile, à en assurer l'exécution correcte et efficace, en offrant au gymnaste un soutien ou un appui fixe ; ils sont construits de façon à ce que le point d'appui se présente toujours très aisément à hauteur convenable, suivant la taille de chaque homme.

Cette conception de l'engin permet d'exercer les gymnastes d'une façon très complète dans les cours, sur les pelouses ou les plaines d'exercice, en utilisant un camarade comme soutien ou appui. Toutefois, l'appui d'un aide est moins favorable pour les premiers exercices des jeunes élèves ou des recrues, car il n'a pas la stabilité de l'appareil fixe.

69. Les plans des engins de gymnastique recommandés, se trouvent dressés aux planches I, II et III. Les engins doivent être groupés par catégorie, de façon à favoriser l'exécution et la surveillance collective des exercices.

Les salles de gymnastique doivent être recouvertes d'un plancher.

70. *L'engin mobile* sert à intensifier les exercices réglementaires, lorsque les hommes sont rompus à leur exécution correcte sans engin.

L'engin mobile peut être constitué par des cannes en bois ou en fer, des haltères en bois ou en fer, des massues, etc.

L'engin mobile du soldat est le fusil ou la carabine.

L'engin mobile peut être employé comme appui, ou pour renforcer un exercice en augmentant la résistance à vaincre (art. 23).

Le professeur veille, dans les mouvements de flexion ou d'inclinaison du tronc en arrière, à n'utiliser l'engin mobile qu'avec prudence, s'il est d'un certain poids.

L'arme est encore employée pour assouplir et fortifier les groupes musculaires et les articulations qui favorisent la stabilité de la mise en joue, et l'indépendance des articulations de la main dans le maniement de la détente (titre IV, chapitre I).

71. Les hommes ayant l'arme au pied, pour se servir de l'arme comme engin destiné à renforcer un exercice, l'instructeur commande :

En main — arme.

Un : Soulever l'arme de la main droite et la saisir de la main gauche à la poignée.

Deux : Lâcher l'arme de la main droite et la ressaisir aussitôt, les ongles en dessous, en deçà de la grenadière.

72. L'arme étant en mains :

Reposez — arme.

Un : Empoigner vivement l'arme de la main droite, les ongles au-dessus.

Deux : Lâcher l'arme de la main gauche et la redresser la baguette en avant, la main droite appuyée à la hanche ; la saisir en même temps avec la main gauche au-dessus de la main droite.

Trois : Poser la crosse à terre, comme le prescrit l'école du soldat ou du cavalier à pied.

73. L'arme étant en main, pour s'en servir comme appui :

Un : Élever l'arme horizontalement devant les épaules.

Deux : Étendre l'arme obliquement vers le haut.

Ce mouvement s'exécute au moment où le gymnaste lève les bras avant de prendre l'appui.

74. Les exercices dans lesquels le poids de l'arme saisie à deux mains sert à augmenter la résistance à vaincre par l'homme (art. 23), sont exécutés par les commandements et les moyens prescrits pour les mêmes exercices exécutés à mains

libres, en remplaçant, dans les commandements d'avertissement, les mots *bras* ou *mains*, par le mot *arme*.

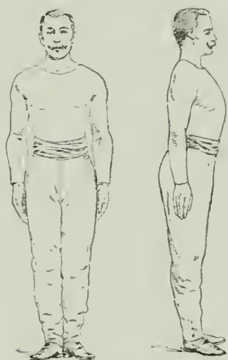
Exemple : 1° *Bras levé* (art. 95).
Arme levée.
2° *Mains à la nuque* (art. 91).
Arme à la nuque.

N. B. — Les cannes en bois ou en fer peuvent être utilisées comme engins mobiles, en employant des moyens analogues à ceux prescrits aux articles 71 à 74.

CHAPITRE VIII.

Position fondamentale debout et les exercices d'ordre.

75. La position fondamentale debout (fig. 1) est prise en plaçant le corps bien vertical, les pieds ouverts à angle droit, les talons joints, la colonne vertébrale tendue, les épaules basses et maintenues en arrière, la poitrine bien sortie; les bras pendant naturellement, la tête dégagée des épaules et portée fièrement.


a. Fig. 1. b.

Le centre de gravité du corps doit être placé au centre de la base de sustentation; cette condition est satisfaite si une légère pression exercée à l'improviste sur la poitrine ou le dos du gymnaste en position, ne lui fait pas perdre l'équilibre.

La position fondamentale debout doit principalement attirer l'attention des instructeurs, être l'objet de leur continuelle sollicitude; elle permet le mieux de découvrir les imperfections corporelles et de corriger l'attitude générale.

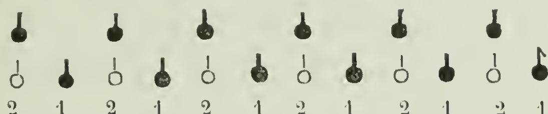
Pour s'assurer si la position est bien naturelle et dégagée, l'instructeur fait joindre et écarter la pointe des pieds (art. 82), s'élever sur celles-ci (art. 90), fléchir et tourner la tête (art. 113 et 114), ou encore, tendre les bras vers le haut (art. 104).

Les alignements, les changements de direction sur place et le repos sur place sont exécutés en se conformant aux prescriptions du règlement sur les exercices et les manœuvres.

Les demi-tours s'exécutent à gauche et à droite.

76. Les hommes étant placés sur un rang, pour les déployer sur deux rangs :

Numéros pairs, un (deux) pas en avant — MARCHE.



Après s'être déployés, les hommes sont alignés en se conformant aux prescriptions du règlement d'exercice.

77. Les hommes étant placés sur deux rangs serrés, pour les déployer sur quatre rangs :

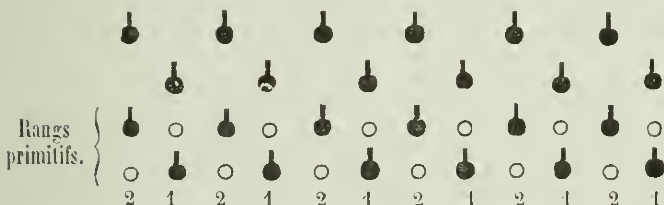
1° *Premier rang, un (trois) pas en avant* — MARCHE.

Le premier rang se porte au pas ordinaire à la distance prescrite.

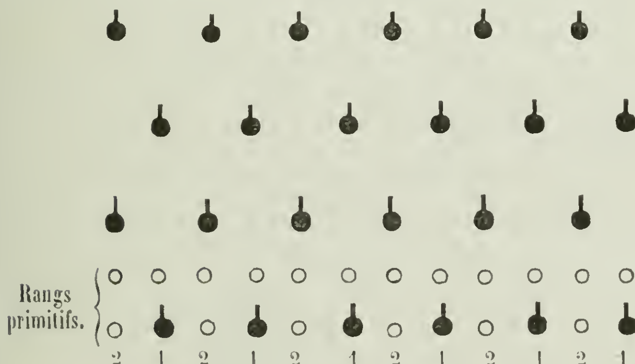
2° *Déployez* — MARCHE.

Les numéros pairs, dans chaque rang, se portent à un (deux) pas en avant : les quatre rangs ainsi formés sont dès lors espacés respectivement de un ou de deux pas.

Déploiement sur quatre rangs à un pas.



Déploiement sur quatre rangs à deux pas.



Remarque I. — Ces déploiements peuvent être exécutés sans décomposer, au commandement : *Pour déployer, premier rang, un (trois) pas en avant* — MARCHE.

Remarque II. — Faire exécuter ensuite un à gauche (droite) individuel, chaque fois que la surveillance d'un exercice le rend désirable.

78. Pour déployer exceptionnellement sur six (huit...) rangs espacés de un (deux) pas, placer les hommes au préalable sur trois (quatre...) rangs serrés, et se conformer, par analogie, aux mêmes principes :

1° *Premier rang deux (six...) pas, deuxième rang un (trois...) pas en avant* — MARCHE.

2° *Déployez* — MARCHE.

79. Les hommes étant déployés et face en avant :

1° Pour exécuter les exercices d'ensemble en appui, avec l'assistance d'un aide :

Numéros impairs, formez les files — MARCHE.

Les numéros impairs font un pas à gauche, suivi d'un (de deux) pas en avant; afin de se placer à distance de rang derrière les numéros pairs, placés immédiatement à leur gauche avant le déploiement.

2° Pour reprendre le déploiement primitif :

Numéros impairs, ouvrez les files — MARCHE.

Les numéros impairs reprennent la formation déployée par les moyens inverses.

3° Pour exercer ensuite les hommes qui ont servi d'appui, l'instructeur fait exécuter les changements de direction sur place que nécessite la disposition nouvelle à adopter.

Remarque. — Pour faire exceptionnellement exercer les aides dans la direction primitive, reprendre au préalable le déploiement et commander :

Numéros pairs et impairs, changez — MARCHE.

Les numéros pairs font un (deux) pas en arrière et les numéros impairs un (deux) pas en avant.

L'instructeur commande ensuite :

Numéros pairs, formez les files — MARCHE.

Les numéros pairs se placent à un pas derrière les numéros

impairs, en se conformant ensuite aux prescriptions du 1° ci-dessus.

80. Les rangs étant déployés, face en avant et les files ouvertes :

1° Pour reformer les hommes à rangs ouverts et coude à coude dans chaque rang (1° de l'art. 77) :

Dans chaque rang, serrez vos rangs — MARCHE.

Les numéros impairs de chaque rang se portent à la hauteur des numéros pairs.

2° Pour reformer les hommes à rangs serrés et coude à coude :

Serrez vos rangs — MARCHE.

Tous les hommes se portent en avant au pas ordinaire et reprennent la formation primitive en serrant sur le rang placé en tête.

81. Les changements de direction sur place, combinés avec 1 à 3 pas en tous sens, exécutés au début des séances de gymnastique et exceptionnellement dans le cours de celles-ci, contribuent à captiver l'attention des hommes, tout en leur donnant la cadence et l'équilibre dans la marche et l'arrêt.

TITRE II.

GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPLISSEMENT.

PREMIÈRE PARTIE.

EXERCICES PRÉPARATOIRES.

CHAPITRE I.

Positions des jambes.

82. Pieds joints.

Ps. jts. (fig. 23, art. 122).

Un : Élever légèrement la pointe des pieds et les diriger vivement vers l'avant, la face interne des pieds se touchant, sans déranger la position du corps.

Deux : Écarter la pointe des pieds par les moyens inverses.

Remarque I. — Lorsque la position des pieds joints est combinée avec d'autres exercices, elle est prise par le commandement *Pieds joints*. La position est reprise au commandement *Fixe*.

Remarque II. — Comme correctif de la position des pieds dans la position fondamentale debout (art. 75), ce mouvement s'exécute en un seul temps.

Pieds joints et écartés — Un.



Fig. 2.

83. Station écartée.

St. éc. (fig. 2).

Un : Porter le pied gauche latéralement, sans fléchir le genou, et le poser à terre, sans frapper, à une distance de talon à talon égale à sa longueur, le pied passant près de terre et conservant sa direction primitive.

Deux : Déplacer le pied droit vers la droite d'après les

mêmes principes, le corps d'aplomb sur les jambes, les talons écartés de deux fois la longueur du pied.

En position : Reprendre la position en deux temps et par les moyens inverses, en commençant par le pied gauche (règle générale).

84. Station oblique en avant (arrière).

St. ob. av. (arr.) (fig. 95, art. 276).

Un : Porter vivement le pied gauche (droit) obliquement à 45° de deux fois sa longueur vers l'avant (arrière), sans fléchir le genou; le corps d'aplomb sur les jambes, les épaules maintenues carrément.

Deux : Reprendre la position par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en série et en huit temps, en commençant par les stations obliques en avant.

Remarque. — Pour faciliter aux débutants la prise correcte des positions obliques, l'instructeur peut leur faire exécuter, au préalable, un demi à gauche ou à droite individuel.

85. Station avancée (en arrière).

Fig. 3.



St. av. (arr.) (fig. 3).

Un : Porter le pied gauche (droit) en avant (en arrière) de deux fois sa longueur, en lui conservant sa direction primitive et en se conformant aux prescriptions de l'art. 83.

Deux : Reprendre la position par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en série et en quatre temps, en commençant par les stations en avant.

86. Pieds joints, station avancée.

Ps. jts., st. av.

Joindre les pieds (art. 82).

Un : Prendre la station avancée (art. 85) en maintenant la pointe des pieds vers l'avant.

Deux : Joindre les pieds.

Fixe : Reprendre la position en écartant les pieds.

87. Les hommes étant dans l'une des positions prescrites aux articles 84, 85 et 86, pour faire changer le pied placé vers l'avant :

Pour changer (ou chan- gez).

Un : Ramener le pied placé vers l'avant et joindre les talons, ou les pieds, en conservant la position des bras.

Deux : Porter l'autre pied symétriquement en avant, en arrière ou obliquement.

Remarque I. — Les bras étant levés, replacer momentanément les mains aux épaules en rejoignant les talons ou les pieds.

Remarque II. — Lorsque les exercices sont exécutés en série, les hommes changent la position des pieds sans commandement spécial, en règle générale.

88. Fente oblique en avant (en arrière).

Fent. ob. av. (arr.) (fig. 4).

Un : Porter le pied gauche (droit) obliquement et à 45 degrés vers l'avant (l'arrière) en fléchissant la jambe, et le poser à terre, sans frapper, dans sa direction primitive, à une distance égale à trois fois sa longueur de talon à talon, le genou en dehors et placé au-dessus de la pointe du pied ; maintenir tendue la jambe placée en arrière, le pied à plat, le tronc et la tête inclinés en avant dans le prolongement de la jambe, les épaules maintenues carrément dans la direction primitive (voir fig. 5).

Fig. 4.



Deux : Reprendre la position par les moyens inverses et sans fléchir la jambe placée en arrière.

Progression : (Art. 84.)

89. Fente en avant (en arrière).

Fent. av. (arr.) (fig. 5).

Un : Prendre la position comme le prescrit l'article précédent, mais en portant la jambe directement en avant (en arrière), le pied conservant sa direction primitive.

Fig. 5.



Deux : Reprendre sa position par les moyens inverses.

Remarque. — La fente en arrière est employée fréquemment lorsque, à défaut d'engin, les aides doivent offrir un appui (art. 79).

90. Pieds joints, fente en avant (arrière).
Ps. jts., fent. av. (arr.)
Joindre les pieds (art. 82).
Un : Prendre la position prescrite à l'article 89, mais en maintenant la pointe des pieds dirigée vers l'avant.
Deux : Se redresser les pieds joints.
FIXE : Écarter la pointe des pieds et reprendre la position.

91. Les hommes étant dans l'une des attitudes de la fente, prescrites aux articles 88, 89 et 90, le changement de pied s'exécute conformément aux prescriptions de l'article 87.

CHAPITRE II.

Positions des bras.

92. Mains aux hanches.

Ms. Hs. (fig. 4, art. 88).

Un : Saisir vivement les hanches avec les doigts joints, le pouce en arrière, les coudes légèrement en retrait dans le plan des épaules maintenues basses et effacées sans raideur.

Fixe : Reprendre la position.

Remarque. — Cette position favorise la stabilité du corps dans l'exécution de beaucoup d'exercices; elle est employée très fréquemment comme position préparatoire, pour l'enseignement d'un exercice nouveau.

93. Mains à la nuque.

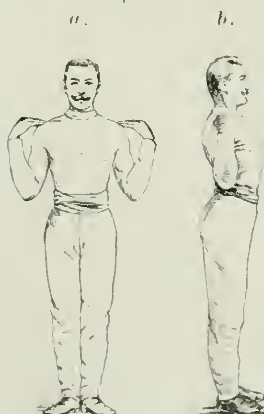
Ms. N. (fig. 2, art. 83 et fig. 10, art. 99).

Un : Placer vivement les mains étendues sur le sommet de la nuque, l'extrémité des doigts entrecroisés, sans fléchir les poignets, les coudes dans le plan des épaules, la poitrine soulevée et sans déranger la position de la tête.

Fixe : Reprendre la position.

Remarque. — Cette position nécessite un assouplissement préalable, afin d'éviter que les hanches ne soient entraînées vers l'avant.

Fig. 6.



94. Mains aux épaules.

Ms. Ep. (fig. 6).

Un : Porter vivement les mains sur les épaules, les bras fléchis et abaissés dans le plan latéral du corps, les épaules effacées et basses.

Fixe : Reprendre la position.

95. Mains aux clavicules.

Fig. 7.



Ms. Cl. (fig. 7).

Un : Porter vivement les mains étendues contre les clavicules, la paume vers le bas et sans fléchir les poignets; les bras placés horizontalement, les coudes en arrière, les épaules basses et effacées.

Fixe : Reprendre la position.

Remarque. — Les positions prescrites aux articles 93, 94 et 95, contribuent au développement de la poitrine et augmentent l'efficacité des exercices exécutés dans ces attitudes.

96. Bras en avant.

Fig. 8.



Bs. av. (fig. 8).

Élevez : Élever lentement vers l'avant les bras étendus jusqu'à la hauteur des épaules, la paume des mains se faisant face et écartées de la largeur des épaules ; ces dernières maintenues basses et en arrière.

Abaissez : Reprendre la position par les moyens inverses.

97. Bras latéralement.

Bs. lat. (fig. 3, art. 85).

Élevez : Écarter lentement les bras étendus latéralement jusqu'à la hauteur des épaules, la paume des mains vers le bas, les épaules maintenues basses.

Abaissez : Reprendre la position par les moyens inverses.

98. Bras levés.

Bs. lev. (fig. 9).

Élevez : Élever lentement les bras vers l'avant, comme le prescrit l'article 96, et continuer le mouvement jusqu'à ce qu'ils soient tendus verticalement au-dessus de la tête; les épaules basses. les omoplates bien fixées, en évitant de voûter le dos et de porter les hanches vers l'avant.

Abaissez : Reprendre la position par les moyens inverses.

Remarque. — Les positions prescrites aux articles 96, 97 et 98, sont prises généralement. après les premiers exercices, en partant de la position *Mains aux épaules*. et au moyen d'extension des bras, conformément aux prescriptions des articles 103, 104 et 105.

Fig. 9.



CHAPITRE III.

Mouvements des jambes.

99. Mains aux hanches — élévation sur la pointe des pieds.

Fig. 10.



Ms. Hs. — élev. pte. Ps.

Élevez : Soulever lentement le corps verticalement, en parfait équilibre et aussi haut que possible, sans écarter les talons, les jarrets tendus, sans déranger la position de la tête.

Abaissez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter les exercices en prenant les positions initiales des jambes prescrites aux articles 82 à 86; les répéter ensuite avec les mains à la nuque (art. 93); puis avec les bras levés (art. 96).

Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élev. pte. Ps.
St. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — id.
St. ob., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — id.
St. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — id.
Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) id. (fig. 10).

Remarque. — La position initiale : *Pointe des pieds* (pte. Ps.), qui se reproduira souvent dans les exercices, correspond au maintien de l'élévation sur la pointe des pieds.

100. Mains aux hanches — flexion des jambes.

Ms. H. — fl. Js.

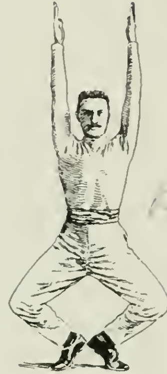
Fléchissez :

Un : S'élever sur la pointe des pieds.

Deux : Fléchir lentement les jambes en écartant progressivement les genoux, sans baisser les talons qui restent joints ; le corps en équilibre et vertical, la tête droite et

dégagée. Arrêter le mouvement lorsque les genoux sont fléchis à angle droit.

REDRESSEZ :


Fig. 11.

Un : Tendre lentement les jambes, le corps en équilibre sur la pointe des pieds.

Deux : Reprendre lentement la position en posant les talons à terre.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés (fig. 11).

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

2° Répéter les exercices précédents en station écartée (art. 83), puis en station oblique (art. 84).

St. éc. (st. ob.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Js.

Remarque I. — La *flexion des jambes est toujours précédée et suivie de l'élévation sur la pointe des pieds.* Cette règle est générale pour tous les exercices pendant lesquels les jambes fléchies supportent le poids du corps, la terminologie ne le renseigne pas dans un but de simplification.

Remarque II. — La position initiale : *Jambes fléchies* (Js. fl.), correspond au maintien de la position des jambes fléchies à angle droit.

101. Mains aux hanches — grande flexion des jambes.


Fig. 12.

Ms. Hs. — gde. fl. Js.

FLÉCHISSEZ :

Un, deux : Exécuter les deux premiers temps de la flexion des jambes (art. 100).

Trois : Achever de fléchir complètement les jambes et s'accroupir, les talons joints, le corps d'aplomb et vertical.

REDRESSEZ : Reprendre la position en trois temps, par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés (fig. 12).

Ms. N. (Bs. lev.) — gde. fl. Js.

Remarque. — La position initiale : *Station accroupie* (st. acc.). correspond au maintien de la grande flexion des jambes.

102. Mains aux hanches — flexion rapide des jambes.

Ms. Hs. — fl. rap. Js.

Comme le prescrit l'article 100, mais en comptant de *un* à *quatre*, et en exécutant les mouvements avec vivacité ; les attitudes intermédiaires fixées au moins pendant le temps nécessaire pour faire un pas dans la cadence du pas ordinaire.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. rap. Js.

2° Répéter les exercices précédents en station écartée (art. 83).

St. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. rap. Js.

Remarque. — La flexion rapide des jambes est exécutée habituellement comme exercice d'assouplissement préparatoire à l'exécution des sauts.

CHAPITRE IV.

Mouvements des bras.

Les mouvements des bras influent sur les articulations et les muscles des bras. de la main et des doigts; ils ont une grande importance pour la fixation des épaules et des omoplates. et agissent. par conséquent, sur et le développement de la poitrine.

103. Mains aux épaules — extension latérale des bras.

Ms. Ep. — ext. lat. Bs.

Un : Étendre énergiquement les bras latéralement à hauteur des épaules. la paume des mains vers le sol. les doigts joints et étendus: sans déranger la position du corps (fig. 3).

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

104. Mains aux épaules — extension verticale des bras.

Ms. Ep. — ext. vert. Bs.

Un : Étendre vivement les bras verticalement, la paume des mains écartée de la largeur des épaules et se faisant face. les doigts joints et étendus. les épaules basses. les omoplates fixées. et en évitant de porter la tête ou les hanches vers l'avant (fig. 9).

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

Remarque. — Pour exécuter l'extension verticale des bras dans les attitudes inclinées du tronc. les bras sont étendus au-dessus de la tète et dans la direction du tronc.

105. Mains aux épaules — extension des bras en avant.

Ms. Ep. — ext. Bs. av.

Fig. 13.



Un : Étendre vivement les bras horizontalement en avant, en se conformant par analogie aux prescriptions de l'article 104, les épaules maintenues basses et en arrière (fig. 8).

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

106. Mains aux épaules — extension des bras en arrière (en bas).

Ms. Ep. — ext. Bs. arr. (bas.) (fig. 13).

Un : Étendre vivement les bras vers l'arrière (le bas), en se conformant par analogie aux prescriptions de l'article 104, et en maintenant les épaules en arrière.

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

Fig. 14.



107. Lorsque les hommes exécutent énergiquement et correctement les extensions simultanées des bras, ils sont exercés aux extensions asymétriques des bras, en partant de la position initiale : *Mains aux épaules.* Ces mouvements s'exécutent en quatre temps, chacun des bras s'étendant simultanément dans les deux directions indiquées. Ces exercices peuvent être combinés à volonté ; exemple :

1° **Mains aux épaules — extension verticale et en bas simultanée des bras.**

Ms. Ep. — ext. vert. et en bas simult. Bs. (fig. 14).

Remarque. — La position initiale : *Bras gauche (droit) levé* (B. g. (dr.) lev.), correspond au maintien d'un bras levé.

2° **Mains aux épaules — extension verticale et latérale simultanée des bras.**

Ms. Ep. — ext. vert. et lat. simult. Bs. (fig. 15).

3° **Mains aux épaules — extension verticale et en avant simultanée des bras.**

Ms. Ep. — ext. vert. et av., simult. Bs.

Remarque. — Ces exercices s'exécutent en se conformant aux prescriptions de l'article 104 et suivants, le bras gauche s'étendant, pour l'exécution du premier temps, dans la direction énoncée la première; en règle générale.

Fig. 15.



108. Élévation latérale des bras.

Élév. lat. Bs.

Un : Exécuter le premier temps de l'article 97.

Deux : Tourner les mains la paume vers le haut, et achever aussitôt le mouvement en élevant les bras verticalement au dessus de la tête, comme le prescrit l'article 98 (fig. 9).

Trois : Abaisser les bras horizontalement.

Quatre : Tourner les mains la paume vers le bas, achever aussitôt d'abaisser les bras et reprendre la position.

109. Élévation des bras en avant.

Elév. Bs. av. (fig. 9).

En deux temps comme le prescrit l'article 98.

110. Écartement des bras.

Éc. Bs.

Un : Écarter les bras latéralement à la hauteur des épaules (art. 97, fig. 3).

Deux : Les replacer dans le rang, par les moyens inverses.

Remarque. — Les bras étant levés, l'écartement des bras s'exécute en deux temps, comme le prescrit le troisième temps de l'article 108; revenir à la position initiale par les moyens inverses. (Bs. lev. — éc. Bs.)

111. Mains aux clavicules — écartement des bras.

Ms. Cl. — éc. Bs.

Un : Lancer vigoureusement les bras horizontalement, en les étendant latéralement aussi en arrière que possible, la paume des mains vers le bas, en évitant de porter les épaules et la tête vers l'avant, le corps conservant son maintien général, sans vaciller (fig. 3).

Deux : Replacer vivement les mains aux clavicules par les moyens inverses.

Remarque. — Pour les premiers exercices, le mouvement est exécuté lentement au commandement :

Écartement lent des bras.

112. Bras levés — oscillation des bras.

Bs. lev. — oscil. Bs.

Un : Abaisser vivement vers l'avant les bras tendus et parallèles, en les portant aussi en arrière que possible ; sans que le corps vacille, les épaules maintenues basses et en arrière (fig. 13).

Deux : Lancer énergiquement les bras étendus vers le haut et aussi en arrière que possible, par les moyens inverses et sans porter les hanches vers l'avant (fig. 9).

CHAPITRE V.

Mouvements de la tête.

Les mouvements de la tête ont surtout pour but de lui donner un maintien correct. La bonne position de la tête contribue puissamment à assurer l'équilibre général du corps dans une attitude fière et martiale.

Les mouvements de la tête s'exécutent habituellement en conservant la position fondamentale debout.

Fig. 16.



113. Flexion de la tête en arrière et en avant.

Fl. T. arr. et av. (fig. 16 et 17).

Fléchissez : Fléchir lentement la tête en arrière (en avant) aussi bas que possible, en portant directement le menton vers le haut (le bas), le mouvement restant localisé dans les vertèbres cervicales supérieures.

Redressez : Redresser la tête par les moyens inverses.

Fig. 17.



114. Rotation de la tête.

Rot. T. (fig. 18).

Tournez : Tourner lentement la tête à gauche (droite) sans

entraîner les épaules, avec toute l'amplitude que permet la conformation de chaque homme; en évitant d'incliner la tête, qui reste haute et dégagée.

Fig. 18.



REDRESSEZ : Revenir face en avant par les moyens inverses.

115. Rotation rapide de la tête.

Rot. rap. T.

Comme le prescrit l'article 114, mais rapidement et en quatre temps.

Remarque : Ce mouvement est fréquemment employé dans le cours des exercices, pour décontracter les muscles du cou.

116. Flexion latérale de la tête.

Fl. lat. T.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement la tête à gauche (droite) sans entraîner les épaules, autant que la conformation de chaque homme le permet, et en évitant tout mouvement de rotation de la tête.

REDRESSEZ : Redresser la tête par les moyens inverses.

Fig. 19.



117. Rotation et flexion successives de la tête en arrière.

Rot. et fl. succ. T. arr. (fig. 19).

Un : Tourner la tête à 45° vers la gauche (droite).

Deux : La fléchir ensuite en arrière en maintenant la rotation.

Trois : Redresser la tête tournée à 45° vers la gauche (droite).

Quatre : La replacer face en avant.

CHAPITRE VI.

Mouvements du tronc.

Les mouvements du tronc ont pour but d'assouplir la partie dorsale et lombaire de la colonne vertébrale, et d'exercer les muscles qui s'y insèrent latéralement.

118. Mains aux hanches — flexion du tronc en arrière.

Ms. Hs. — fl. Tr. arr.

Fléchissez : Fléchir lentement et autant que possible le tronc en arrière, la poitrine portée vers le haut, en s'efforçant d'étendre la colonne vertébrale et en inspirant profondément; la tête maintenue dans sa position relative par rapport au tronc, sans porter les hanches en avant, ni fléchir les genoux.


Fig. 20.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progresion : Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque et les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 20).

Remarque I. — Les bras étant levés, éviter de les porter en avant de la courbure du tronc.

Remarque II. — La position initiale : *Tronc fléchi en arrière* (Tr. fl. arr.). correspond au maintien de la flexion du tronc en arrière.

119. Mains aux hanches — flexion du tronc en avant.

Ms. Hs. — fl. Tr. av. (fig. 21).

Fig. 21.



Fléchissez : Fléchir lentement le tronc en avant sans voûter le dos, les reins cambrés, sans contracter les muscles du cou, et en se conformant aux indications complémentaires de l'article précédent.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Tr. av. (fig. 21).

Remarque I. — Les bras étant levés, les maintenir dans la direction du tronc, pendant la flexion en avant.

Remarque II. — La position initiale : *Tronc fléchi en avant* (Tr. fl. av.), correspond au maintien de la flexion du tronc en avant.

120. Bras levés — grande flexion du tronc en avant.

Bs. lev. — gde fl. Tr. av. (fig. 22).

Fléchissez : Exécuter la flexion du tronc, comme le prescrit l'article 119.

Fig. 22.



Deux : Continuer le mouvement aussi bas que possible, suivant la conformation de chaque homme, sans fléchir les genoux et en s'efforçant de toucher le sol avec l'extrémité des doigts.

Redressez : Se redresser lentement en étendant les reins, et revenir à la position du tronc fléchi en avant.

Deux : Achever de redresser le tronc et reprendre la position initiale.

Progression : Exécuter l'exercice en deux temps et sans s'arrêter à la position du tronc fléchi en avant.

Remarque. — Le mouvement est toujours exécuté en deux

temps, quand il est employé comme mouvement dérivatif pour décontracter les muscles dorsaux.

121. Pieds joints, mains aux hanches — flexion latérale du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. — fl. lat. Tr.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement, et autant que possible, le tronc à gauche (droite); la tête maintenue dans sa position relative par rapport aux épaules, qui doivent se mouvoir dans le plan latéral du corps, et en évitant de soulever le pied du côté opposé à celui vers lequel s'infléchit le tronc.

Fig. 23.



REDRESSEZ : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter le mouvement successivement avec les mains placées à la nuque, les bras latéralement, puis avec les bras levés et en maintenant leur écartement.

Ps. jts., (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23).

Remarque. — La position initiale : *Tronc fléchi latéralement* (Tr. fl. lat.), correspond au maintien de la flexion latérale du tronc.

122. Pieds joints, mains aux hanches — rotation du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. — rot. Tr. (fig. 24).

Fig. 24



TOURNEZ : Tournez lentement, et autant que possible, le tronc vers la gauche (droite); les hanches restant fixées, la tête, les bras et les épaules maintenus dans leur position relative par rapport au tronc.

REDRESSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite le mouvement avec les mains placées à la nuque, puis avec les bras levés.

Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) — rot. Tr.

Remarque. — La position initiale : *Tronc tourné* (Tr. tour.), correspond au maintien de la rotation du tronc.

DEUXIÈME PARTIE.

EXERCICES FONDAMENTAUX.

GÉNÉRALITÉS.

Les exercices fondamentaux se composent essentiellement des mouvements permettant d'atteindre progressivement au développement normal et à l'assouplissement complet du corps, auquel ils assurent en même temps que des proportions harmonieuses, la vigueur, la santé, l'endurance et l'agilité.

Ces mouvements, divisés en groupes suivant leur action générale sur le corps, sont classés dans chacun de ces groupes suivant leur intensité, permettant ainsi de rendre les leçons progressives par la combinaison raisonnée des exercices.

Les groupes d'exercices sont exposés dans l'ordre où ils se succèdent généralement dans la séance de gymnastique journalière. Néanmoins cet ordre peut être modifié, lorsque l'énergie progressive des exercices d'un même groupe rend nécessaire de les répartir en deux séries distinctes, dans la même séance.

CHAPITRE I.

Exercices des jambes.

§ Ier. — Généralités.

123. Les exercices des jambes ont la plus grande importance pour l'éducation physique de l'homme et tout spécialement pour celle du soldat.

Les positions et les mouvements élémentaires des jambes sont décrits à la première partie (art. 82 à 90 et art. 99 à 102); les exercices de ce chapitre en constituent le complément. Ils ne forment pas nécessairement un groupe isolé dans la séance de gymnastique; ils entrent dans la composition des exercices préliminaires d'assouplissement et sont intercalés souvent entre les exercices de deux groupes consécutifs, à titre d'exercices dérivatifs.

124. Les mouvements énergiques des jambes décongestionnent le cerveau et les grands vaisseaux du centre de l'organisme; ils sont toujours employés au début des séances de gymnastique données aux écoliers et aux élèves des établissements d'instruction militaire.

Les mouvements lents des jambes ont une action calmante pour la respiration; ils s'exécutent après des exercices très énergiques ou violents, à titre de mouvements dérivatifs.

§ II. — Exercices des jambes.

125. Fente oblique, mains aux hanches — élévation sur la pointe du pied.

Fent. ob., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.

Attitude : Article 88.

ÉLEVEZ : Élever lentement, le plus haut possible, le talon du pied porté en avant, en augmentant la flexion du genou; le pied placé en arrière maintenu à plat sur le sol.

Fig. 25.



ABAISSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite le mouvement avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

Fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — élév. pte. P.

Remarque. — L'exercice s'exécute suivant les mêmes principes avec les pieds joints et la fente en avant (art. 90).

Ps. jts., fent. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élév. pte. Ps. (fig. 25).

126. Une jambe levée, les bras en avant — flexion de la jambe en appui.

J. lev., Bs. av. — fl. J. app.

Attitude : Articles 96 et 189.

FLÉCHISSEZ : Fléchir la jambe en appui sur le sol, comme le prescrit l'article 100, mais le pied restant à plat sur le sol, le corps d'aplomb et sans abaisser la jambe tendue en avant.

REDRESSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — Cet exercice est enseigné, au début, les hommes placés sur un rang et formant la chaîne en se donnant la main, de façon à procurer un appui latéral, alternativement aux numéros pairs et impairs.

127. Une jambe levée, les bras en avant — grande flexion de la jambe en appui.

Fig. 26.



J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app. (fig. 26).

I. *Attitude :* Articles 96 et 189.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 126, mais en quatre temps et en fléchissant la jambe en appui, comme le prescrit l'article 101, en marquant un temps à la flexion du genou à 90°.

Remarque. — N'exiger que progressivement la tension parfaite de la jambe servant d'appui en commençant le mouvement, et se conformer, au début, aux prescriptions de la remarque de l'article précédent.

128. Mains aux épaules — station oblique avec extension verticale simultanée des bras.

Ms. Ep. — St. ob. avec ext. vert. simult. Bs. (8 t.).

Attitude : Article 94.

Un : Étendre les bras verticalement en déplaçant le pied obliquement.

Deux : Replacer les mains aux épaules en ramenant le pied porté en avant à côté de l'autre.

129. Mains aux hanches — élévation alternative de la pointe des pieds.

Ms. Hs. — Élév. alt. de la pte. Ps. (4 t.).

Attitude : Article 92.

Un : Lever aussi haut que possible la pointe du pied gauche (droit), en maintenant le talon sur le sol; sans porter les hanches en arrière, ni déranger la position générale du corps.

Fig. 27.



Deux : Replacer le pied levé à plat sur le sol, sans frapper.

Progression : L'exercice est ensuite exécuté en deux temps, un pied s'élevant tandis que l'autre s'abaisse.

Remarque. — Au début, il est avantageux d'exécuter l'exercice avec les mains en appui.

130. La flexion des jambes (art. 100) est encore exécutée dans les positions initiales suivantes :

1° *Station écartée, mains à la nuque (bras levés) — flexion des jambes.*

St. éc., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

2° *Station oblique, mains à la nuque (bras levés) — flexion des jambes* (fig. 27).

St. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

Progression : Ces exercices sont ensuite rendus plus énergiques au moyen du fusil, tenu horizontalement dans les deux mains.

131. Mains aux épaules — extension verticale des bras avec élévation simultanée sur la pointe des pieds.

Ms. Ep. — ext. vert. Bs., élev. simult. pte. Ps.

Attitude : Article 94.

Un : Étendre les bras verticalement en s'élevant sur la pointe des pieds.

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules et poser, sans frapper, les talons sur le sol.

132. Sur la pointe des pieds, les mains aux épaules — flexion des jambes et extension verticale (latérale) simultanée des bras.

Pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. (lat.) simult. Bs. (2 t.).

Attitude : Articles 94 et 99.

Un : Fléchir vivement les jambes en étendant les bras verticalement (latéralement).

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en quatre temps, en alternant les extensions des bras.

Pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. simul. vert. et lat. Bs.

Remarque. — Les mouvements des jambes, avec extensions simultanées des bras, s'exécutent avec vivacité et dans la cadence prescrite pour les flexions rapides des jambes (art. 102); la terminologie ne l'indique pas dans un but de simplification.

133. Flexion des jambes et élévation latérale simultanée des bras.

Fl. Js., élév. lat. simult. Bs. (4 t.).

Un : S'élever sur la pointe des pieds, en levant les bras horizontalement de côté (art. 108).

Deux : Fléchir les jambes en achevant l'élévation des bras.

Trois : Se redresser sur la pointe des pieds en abaissant les bras horizontalement de côté.

Quatre : Reprendre la position.

134. Élévation simultanée des bras en avant, et d'une jambe en arrière.

Élév. simult. Bs. av., et J. arr. (2 t.) (fig. 28).

Fig. 28.



Un : Se conformer à l'article 98 pour l'élévation des bras, en élevant autant que possible la jambe gauche (droite) tendue vers l'arrière.

Deux : Revenir en position par les moyens inverses.

135. Station oblique sur la pointe des pieds, les mains aux épaules — flexion des jambes et extension verticale simultanée des bras.

St. ob., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js. et ext. vert. simult. Bs. (2 t.).

Attitude : Articles 84, 94 et 99.

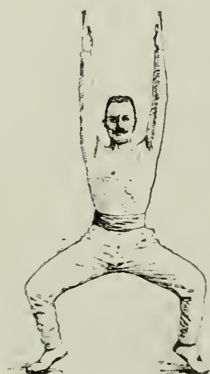
Un : Fléchir vivement les jambes en étendant les bras verticalement.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en quatre temps dans chacune des directions, en partant de la position fondamentale; la position initiale étant prise en un seul temps.

136. Station accroupie, mains aux épaules — extension verticale et latérale des bras.

Fig. 29.



St. acc.. Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.

I. *Attitude :* Articles 99 et 94.

II. *Mouvement :* Exécuter les extensions des bras en quatre temps, conformément aux articles 103 et 104.

137. Station écartée (oblique), les mains aux épaules, les jambes fléchies — extension verticale (latérale) des bras.

St. éc. (st. ob.). Ms. Ep., Js. fl. — ext. vert. (lat.) Bs. (fig. 29).

I. *Attitude :* Prendre en deux temps la station écartée;

les mains aux épaules, puis fléchir les jambes en se conformant à l'article 100.

II. *Mouvement :* Conformément à l'article 136.

138. Sur la pointe des pieds — grande flexion des jambes et élévation latérale simultanée des bras.

Pte. Ps. — gde. fl. Js. et élév. lat. simult. Bs. (4 t.).

I. *Attitude :* Article 99.

II. *Mouvement :* En quatre temps et en se conformant aux articles 101 et 108 combinés; la demi-élévation latérale des bras s'exécutant pendant la flexion des jambes. l'élévation complète pendant la grande flexion des jambes. et réciproquement.

CHAPITRE II.

Exercices d'extension dorsale.

§ I. — Généralités.

Les mouvements d'extension dorsale ont pour but principal de redresser la colonne vertébrale, en contractant énergiquement et simultanément les muscles dorsaux et ceux de la face antérieure du corps. Leur influence est grande sur l'attitude générale du corps et le développement de la poitrine.

L'exécution effective de l'extension dorsale exige que le centre de gravité du corps soit porté en arrière de la base de sustentation ; les gymnastes s'éloignant progressivement d'un demi à un pas d'un appui pris en arrière, au moyen des bras étendus vers le haut (espalier, poutre, mur, etc.) et sans dépasser jamais l'inclinaison horizontale du tronc vers l'arrière, afin d'éviter le creusement exagéré des reins.

Il convient de terminer le mouvement d'extension dorsale par la grande flexion du tronc en avant les bras levés (art. 21), afin de décontracter complètement les muscles dorsaux.

Les flexions du tronc en arrière, la base de sustentation étant prolongée au préalable vers l'arrière (art. 201 et 207), ont une influence générale analogue à celle des extensions dorsales.

§ II. — Exercices d'extension dorsale.

139. Bras levés — extension dorsale.
Bs. lev. — ext. D. (1/2 à 1 pas) (fig. 30).

Les hommes rangés, le dos tourné vers l'appui et à la distance prescrite, prennent la position *Bras levés.*

Fig. 30.



Étendez : Étendre le corps en l'inclinant lentement vers l'arrière, jusqu'à ce que les mains, écartées de la largeur des épaules, rencontrent l'appui. Arcbouter le corps depuis les pieds jusqu'à l'extrémité des bras, en une courbe régulière, les jarrets tendus, les hanches maintenues en arrière de la base de sustentation, la poitrine projetée en avant des bras étendus prolongeant la courbure du tronc et de la tête, le regard dirigé obliquement vers le haut.

Redressez : Redresser le corps verticalement en accentuant momentanément l'appui des mains sur l'engin, les bras restant levés.

Fixe : Reprendre la position.

Progression : S'éloigner progressivement à un pas de l'appui.

Remarque. — Si l'appui est pris à l'espalier, empoigner, avec les ongles placés vers le haut, l'échelon immédiatement inférieur à celui qui a été touché par les doigts, lors de l'inclinaison du corps vers l'arrière.

140. Bras levés, extension dorsale — élévation sur la pointe des pieds.

Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps.

Attitude : Article 139.

Élevez : S'élever lentement sur la pointe des pieds, aussi haut que possible, les jarrets et les bras tendus, en évitant de porter la tête et les hanches vers l'avant.

Abaissez : Reprendre lentement la position initiale.

141. Station écartée, bras levés, extension dorsale — élévation sur la pointe des pieds.

St. éc., Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps. (2 t.).

I. Attitude : Prendre la station écartée, les bras levés, et se conformer ensuite à l'article 139.

II. Mouvement : Comme le prescrit l'article 140.

142. Bras levés, extension dorsale — élévation alternative des genoux.

Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Gx. (4 t.) (fig. 31).

Attitude : Article 139.

Fig. 31.



Élevez : Porter le poids du corps sur la jambe droite (gauche); élever ensuite lentement le genou gauche (droit) fléchi, aussi haut que possible, la jambe ainsi que la pointe du pied dirigées vers le sol; les bras également tendus, le corps éloigné de l'engin et conservant son maintien initial.

Abaissez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'élévation rapide des genoux en quatre temps (Bs. lev., ext. D. — élév. rap. alt. Gx.).

2° Exécuter ensuite l'élévation croisée des genoux en deux temps, un genou s'élevant au moment où le pied de la jambe qui s'abaisse, se pose à terre.

Bs. lev., ext. D., G. lev. — élév. crois. Gx. (2 t.).

Fig. 32.



143. Bras levés, extension dorsale — élévation alternative des jambes.

Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Js. (fig. 32).

Attitude : Article 139.

Élevez : Porter le poids du corps sur la jambe droite (gauche), élever ensuite lentement la jambe gauche (droite) tendue, sans dépasser la position horizontale, le pied tourné en dehors. Se conformer, pour le surplus, aux indications de l'article précédent.

Abaissez : Revenir lentement à la position initiale.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'élévation rapide et l'élévation croisée des jambes, comme le prescrit l'article 142.

Bs. lev.. ext. D. — élév. rap. alt. Js.
Bs. lev., ext. D., J. lev. — élév. crois. Js.

144. Bras levés, extension dorsale — flexion et extension alternative des jambes.

Bs. lev.. ext. D. — fl. et ext. alt. Js.

Attitude : Article 139.

Un : Élever le genou gauche (droit) comme le prescrit l'article 142, la cuisse placée horizontalement.

Deux : Tendre lentement la jambe gauche (droite) horizontalement, sans baisser le genou.

Trois : Fléchir la jambe sans baisser le genou.

Quatre : Reprendre la position initiale.

145. Station écartée, bras levés, extension dorsale — flexion des bras.

St. éc., Bs. lev., ext. D. — fl. Bs.

Attitude : Article 141.

Fléchissez : Fléchir lentement les bras en écartant les coudes, jusqu'à ce que la tête soit rapprochée de l'appui ; la poitrine maintenue au dessus des bras, les pieds à plat sur le sol, sans fléchir les genoux.

Étendez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

146. A défaut d'engin, les exercices d'extension dorsale peuvent être exécutés en se servant de l'appui offert par un aide (art. 68).

Les files sont formées, au préalable, à la distance prescrite (art. 79), le professeur termine le commandement d'avertissement par l'indication : *Second rang pour appui à un demi (ou à un) pas.*

Bras levés : Les aides prennent la station avancée du pied gauche, les bras tendus obliquement vers le haut et écartés de la largeur des épaules.

Étendez : Recevoir les poignets des gymnastes entre le pouce et l'index de chaque main.

Redressez : Faciliter le redressement des gymnastes au moyen d'une légère impulsion vers l'avant.

Fixe : Reprendre la position.

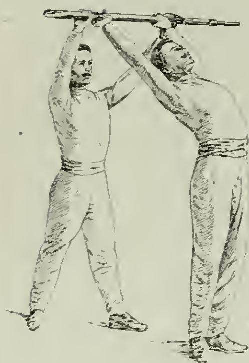


Fig. 33.

Pour exercer le second rang, se conformer aux prescriptions de 3° de l'article 79.

147. L'appui offert par les aides, pour l'exécution des extensions dorsales, est rendu plus stable au moyen d'une canne ou du fusil (art. 70) tenu horizontalement, conformément à l'article 146 (fig. 33).

Lorsque le fusil sert d'appui, le mouvement dérivatif : *Grande flexion du tronc en avant* est exécuté avec le fusil en main, l'aide abandonnant l'arme au moment du redressement du corps.

§ III. — Flexions du tronc en arrière en appui des reins.

148. Les flexions du tronc en arrière et les extensions verticales des bras, le tronc étant fléchi en arrière (art. 118), s'exécutent avec les reins en appui.

L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement l'indication : *en appui des reins*.

Fig. 34.



Les hommes appuient le bas des reins contre l'engin.

Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr.

St. éc., Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr.
Ms. Ep., Tr. fl. arr., app. Rs. — ext. vert. Bs.
St. éc., Ms. Ep., Tr. fl. arr., app. Rs. — ext. vert. Bs.

149. Pour exécuter avec aides les exercices prescrits à l'article précédent, placer au préalable les hommes coude à coude sur un ou plusieurs rangs espacés :

1° Les rangs étant serrés, se conformer au 1° de l'article 77.

2° Les hommes étant déployés, se conformer au 1° de l'article 80.

L'instructeur fait suivre le commandement d'exécution de l'indication : *n^{os} pairs (impairs) pour appui* (fig. 34).

Les aides prennent la position de la fente en arrière (art. 89), écartent les bras latéralement et appliquent leurs mains superposées à plat contre les reins des gymnastes, au moment où ceux-ci placent les mains aux épaules pour lever les bras. Se conformer pour le surplus aux prescriptions de l'article 148.

CHAPITRE III.

Exercices de suspension.

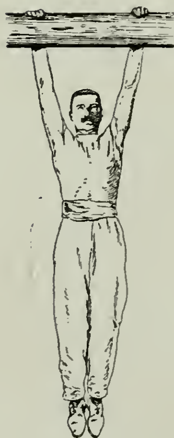
§ I. — Généralités.

Les exercices de suspension, judicieusement exécutés, assouplissent et développent le thorax, fortifient les muscles de la poitrine, du dos et des bras.

L'instructeur veille attentivement à ce que les gymnastes conservent la poitrine dégagée, et continuent de respirer pendant ces exercices, surtout pendant les flexions des bras. Dès qu'il s'aperçoit, par la congestion de la face, que l'effort empêche le gymnaste de respirer, il commande, en règle générale: *Halte*, suivi de *Descendez*.

§ II. — Suspensions simples par les bras.

Fig. 35.



Les suspensions simples se composent des exercices dans lesquels le corps est suspendu par les bras, sans aucun point de contact avec le sol.

La base de la progression pour l'exécution de ces exercices est la suivante :

1° Se suspendre par les bras étendus ;

2° Fléchir les bras étant en suspension ;

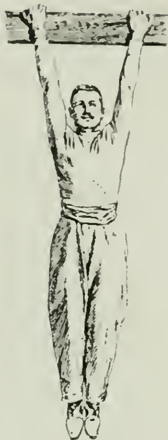
3° Ne dépasser la flexion des bras à angle droit, que lorsque cette dernière est exécutée aisément et correctement ;

4° Progresser par les mains successivement à des engins horizontaux, obliques, puis verticaux;

5° Les suspensions verticales, les mains réunies à un même engin vertical (corde, perche, etc.), ne sont prises, que lorsque les gymnastes

exécutent avec facilité les suspensions avec la prise des mains écartées de la largeur des épaules.

Fig. 36.



150. Les différentes **suspensions simples** sont les suivantes :

1° La *suspension faciale.*

Susp. fac. (fig. 35).

En suspension : Suspendre le corps en saisissant un engin horizontal fixe, les mains écartées de la largeur des épaules, les paumes vers l'avant, la poitrine bien sortie et portée en avant des bras étendus, la tête droite et dégagée, le corps étendu sans contraction, les jambes jointes et pendantes verticalement ;

2° La *suspension en opposition.*

Susp. opp. (fig. 36).

En suspension : Les mains saisissent l'engin comme au 1° ci-dessus, mais du côté opposé à celui où se trouve le gymnaste, les paumes tournées vers soi.

Fig. 37.



3° La *suspension transversale.*

Susp. trans. (fig. 37).

En suspension : Suspendre le corps sous un engin horizontal, les mains placées de part et d'autre de l'engin, et écartées de la largeur des épaules; la position du corps comme le prescrit le 1° ci-dessus ;

4° La *suspension latérale.*

Susp. lat. (fig. 38).

En suspension : Suspendre le corps entre deux agrès verticaux, les mains placées à la même hauteur, les bras étendus ; la position du corps comme le prescrit le 1° ci-dessus.

5° La *suspension verticale.*

Susp. vert.

En suspension : Suspendre le corps à un agrès vertical, les mains placées à la même hauteur, le corps placé comme

le prescrit le 1° ci-dessus ; en évitant de porter les épaules vers l'avant, la poitrine projetée en avant des bras.


Fig. 38.

Remarque I. — Pour quitter l'engin, l'abandonner des deux mains, et retomber sur le sol par un saut en profondeur exécuté en parfait équilibre, en règle générale (art. 297).

Remarque II. — Les suspensions faciales, en opposition et transversales s'exécutent à des engins horizontaux ou obliques (poutre, échelle horizontale ou oblique); les suspensions latérales et verticales s'exécutent à des engins verticaux ou obliques (cordes verticales ou obliques, corde, perches ou mâts).

151. Suspension faciale (en opposition, transversale, latérale ou verticale) — flexion des bras.

Susp. fac. (app.) (trans.) (lat.) (vert.) — fl. Bs.

I. *Attitudes :* Article 150.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement et simultanément les bras à angle droit, les coudes écartés latéralement, le corps maintenu vertical et sans contraction des membres inférieurs (fig. 39).

ÉTENDEZ : Revenir lentement à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Augmenter ensuite progressivement la flexion des bras, en règle générale (fig. 38 et 40).

Remarque I. — Dans la suspension transversale fléchie, la tête est inclinée légèrement vers l'arrière (fig. 39).

Remarque II. — Les positions initiales : *Suspension fléchie faciale, en opposition, transversale, latérale ou verticale* (susp. fl. fac.) (opp.) (trans.) (lat.) (vert.), correspondent au maintien de la flexion des bras.

152. Suspension transversale fléchie — progression en arrière.

Susp. trans. fl. — prog. arr. (fig. 39).

Attitude : Article 151.

PROGRESSEZ : Progresser vers l'arrière, les mains se

déplaçant alternativement et sans saccade, en évitant de balancer le corps, en règle générale.

Fig. 39.



Progression. — 1° Augmenter la distance dont les mains se déplacent successivement vers l'arrière ;

2° Porter momentanément le bras qui se déplace, le long du corps, en augmentant progressivement le temps pendant lequel le corps reste suspendu par un seul bras.

3° Répéter les mêmes exercices en progressant vers le haut sur un engin progressivement incliné (fig. 40).

153. Suspension faciale (en opposition) fléchie — progression latérale.

Susp. fac. (opp.) fl. — progr. lat.

Attitude : Article 151.

Progressez : Progresser horizontalement vers la gauche (droite), en écartant la main placée dans la direction de la translation, rapprocher ensuite l'autre main à la distance des épaules, et ainsi de suite.

Progression : Augmenter la quantité dont les mains se déplacent latéralement.

154. Suspension transversale fléchie — progression en arrière avec élévation alternative du corps.

Fig. 40.



Susp. trans. fl. — progr. arr. avec élév. alt. C. (fig. 40).

Attitude : Comme le prescrit la remarque II de l'article 151, les bras fortement fléchis, le corps soulevé de façon que la tête dépasse l'engin du côté opposé à la prise la plus rapprochée.

Progressez : Déplacer la main qui se trouve en avant et la porter lentement vers l'arrière, à une distance égale à la largeur des épaules; étendre ensuite modérément

les deux bras, afin de passer la tête inclinée vers l'arrière sous l'engin, comme le prescrit l'article 152; fléchir ensuite fortement le bras placé vers l'arrière et soulever le corps de l'autre côté de l'appareil, et ainsi de suite.

155. Suspension faciale fléchie — progression pivotante en suspension alternative des mains.

Susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms.

Attitude: Article 151, remarque II.

Progressez : Abandonner l'engin de la main placée du côté opposé à la translation et se maintenir suspendu par un bras fléchi, le corps pivotant vers la gauche (droite) en passant sous l'engin. Ressaisir ce dernier les mains écartées de la largeur des épaules, les paumes vers soi, et fléchir ensuite les bras. Continuer de progresser ainsi alternativement en suspension faciale, puis en opposition, jusqu'à l'autre extrémité de l'engin.

156. Suspension latérale fléchie — progression alternative (simultanée) des mains.

Susp. lat. fl. — progr. alt. (simult.) Ms. (fig. 41).

Fig. 41.



Attitude : Se suspendre entre deux agrès, conformément au 4° de l'article 150, le bras gauche étendu, l'autre complètement fléchi.

Progressez : Fléchir le bras gauche, porter aussitôt le bras droit étendu vers le haut et saisir l'engin aussi haut que possible; continuer de progresser ainsi sans oscillations du corps, ni flexion des jambes, la tête et le regard dans la direction du mouvement.

Progression : Pour exécuter la *progression simultanée des mains,* saisir les deux engins à la même hauteur, les bras fléchis à angle droit; effectuer la montée et la descente, au moyen de contractions énergiques et simultanées des bras, qui reprennent la flexion à angle droit à chaque prise, sans contracter les jambes.

§ III. — Suspensions dorsales.

Les exercices de suspension dorsale influent spécialement

sur la fixation des omoplates. Les exercices des jambes, exécutés dans cette position. exercent les muscles abdominaux.

Les suspensions dorsales sont exécutées en se suspendant à l'un des échelons supérieurs en ressaut de l'espalier, ou au cadre. Au besoin, le gymnaste peut se suspendre à la poutre ou à l'échelle horizontale, un aide placé dans l'attitude de la fente en avant (art. 89, fig. 5) offre l'appui nécessaire au moyen de la main appliquée à plat sur les reins. Ne supprimer l'appui qu'avec des hommes parfaitement assouplis.

Quitter l'engin, au début, en descendant les échelons ; et plus tard, au moyen du saut latéral ou facial en profondeur (art. 316 et 317).

157. Suspension dorsale — flexion des jambes.

Susp. dors. — fl. Js. (fig. 42).

En suspension : Se suspendre le dos et les reins en appui, les mains, les paumes vers l'avant, écartées de la largeur des épaules, les bras étendus, ainsi que le tronc et les jambes.

Fléchissez : Fléchir lentement les jambes jointes, les genoux aussi élevés que possible, le bas des reins restant en contact avec l'engin ; la tête droite, les jambes verticales, le cou-de-pied tendu.

Fig. 42



Étendez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — La position initiale : *Suspension dorsale jambes fléchies* (susp. dors. Js. fl.), correspond au maintien de la flexion des jambes.

158. Suspension dorsale jambes fléchies. — Extension alternative des jambes.

Susp. dors. Js. fl. — ext. alt. J.

Attitude : Article 157, fig. 42.

Un : Étendre lentement la jambe gauche (droite) en avant, sans baisser le genou, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied dirigée vers l'avant.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'extension alternative croisée

des jambes en deux temps, une jambe fléchissant, tandis que l'autre s'étend vers l'avant.

Susp. dors. Js., fl. — ext. crois. Js.

2° Exécuter la flexion et l'extension simultanée des jambes jointes, en se conformant aux articles 157 et 158 combinés.

Susp. dors. — fl. et ext. simult. Js.

159. Suspension dorsale — élévation alternative des jambes.

Susp. dors. — élév. alt. Js.

Attitude : Article 157.

Élevez : Élever la jambe gauche (droite) tendue en avant, aussi haut que possible, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied dirigée vers l'avant.

Abaissez : Reprendre la position initiale.

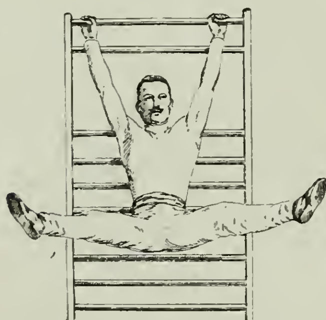
Progression : Exécuter l'élévation simultanée des jambes jointes, en se conformant aux mêmes principes.

Susp. dors. — élév. simult. Js.

Remarque. — La position initiale : *Suspension dorsale jambes levées* (susp. dors. Js. lev.); correspond au maintien de l'élévation des jambes.

160. Suspension dorsale, jambes levées — écartement des jambes.

Fig. 43.



Susp. dors., Js. lev. — éc. Js.

Attitude : Article 159.

Écartez : Écarter lentement les jambes tendues, sans les abaisser (fig. 43).

Rapprochez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

161. Les exercices décrits aux articles 157 à 160 sont exécutés ensuite avec les bras fléchis à angle droit, dans le plan latéral du corps ; en remplaçant dans le commandement d'avertissement : *Suspension dorsale*, par : *Suspension dorsale fléchie;* savoir :

Susp. dors. fl. — fl. Js.

Susp. dors. fl., Js. fl. — ext. alt. (crois.) (simult.) Js.

Susp. dors. fl. — fl. et ext. alt. (simult.) Js., ou élév. simult. Js.

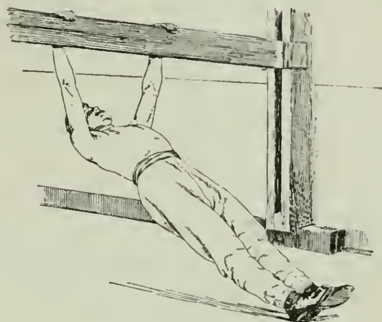
Susp. dors. fl., Js. lev. — éc. Js.

§ IV. — Suspensions en soutien des mains et des pieds.

162. Suspension en avant.

Susp. av. (fig. 44).

Fig. 44.



Se placer en face et à environ un demi-pas d'un engin horizontal (poutre ou échelle horizontale), les mains écartées de la largeur des épaules et reposant sur l'appui.

En suspension : Laisser glisser le corps et les jambes tendues sous l'engin, dans une position oblique et jusqu'à ce que les bras soient étendus verticalement, les talons joints reposant sur le sol, les pieds également tournés en dehors, la poitrine sortie et le regard dirigé obliquement vers le haut.

Redressez : Se redresser devant l'engin en s'aidant des bras et des jambes.

Progression : L'appui, réglé d'abord à la hauteur des épaules, est descendu progressivement à la hauteur des hanches.

163. Suspension en arrière.

Susp. arr. (fig. 45).

Fig. 45.



Se placer devant l'engin, comme le prescrit l'article précédent.

En suspension : Porter le corps et les jambes tendues en arrière, dans une position oblique et jusqu'à ce que les bras soient étendus verticalement, la pointe des pieds joints reposant sur le sol ; sans fléchir les genoux, la tête portée légèrement en arrière et le regard dirigé obliquement vers le haut.

Redressez : Se redresser en face de l'engin en s'aidant des bras et des jambes.

Progression : 1° L'appui est réglé d'abord à la hauteur du

sommet de la tête, puis descendu progressivement à la hauteur des mamelons.

2° Avec des hommes peu assouplis, la position doit se prendre au moyen de petits pas et en abaissant progressivement les hanches; la position est prise ensuite en un seul temps.

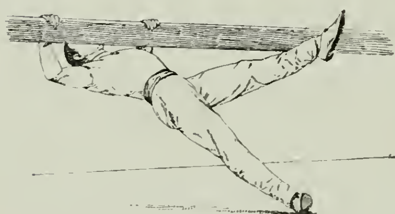
Remarque. — Pendant les exercices de suspension en avant et en arrière, prescrits aux articles 162 à 165, exécuter, avec des débutants, la rotation de la tête, afin de décontracter les muscles du cou.

164. Suspension en avant (arrière) — flexion des bras.

Susp. av. (arr.) — fl. Bs. (fig. 45 et 46).

Attitude : Articles 162 et 163.

Fig. 46.



FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement les bras à angle droit, les coudes écartés dans le plan latéral du corps, sans altérer l'attitude générale du corps.

ÉTENDEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Remarque I. — Les positions initiales : *Suspension en avant fléchie* (*en arrière*) (susp. fl. av. (arr.), correspondent au maintien de la flexion des bras, dans les suspensions en avant et en arrière.

Remarque II. — Pendant l'exécution de ces exercices, passer directement et en un seul temps, de la suspension en avant fléchie à la suspension en arrière fléchie, et réciproquement, au commandement : *Changez.*

Faire effort des bras et des reins et fléchir simultanément les jambes, en ayant soin que la translation se fasse perpendiculairement à l'engin servant d'appui.

165. Suspension en avant fléchie — élévation alternative des jambes.

Susp. av. fl. — élév. alt. Js. (fig. 46, art. 164).

Attitude : Article 164.

Un : Élever vivement la jambe gauche (droite) tendue, aussi

haut que possible, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied en dehors : sans déranger l'attitude générale du corps.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — Terminer l'exercice par une extension des bras, en règle générale.

166. Suspension transversale en avant fléchie — progression en arrière.

Susp. trans. av. fl. — progr. arr. (fig. 47).

En suspension : Saisir l'engin comme il est prescrit au 3° de l'article 150 pour la suspension transversale, et porter aussitôt le corps en avant en suspension transversale fléchie sous l'engin (art. 164).

Fig. 47.



Progressez : Progresser par déplacements alternatifs des mains, comme le prescrit l'article 152 ; les talons glissant sur le sol pendant la translation, sans que le corps oscille et sans porter les coudes vers l'avant.

Progression : Comme le prescrit l'article 162.

§ V. — Escalades serpentines.

Les escalades avec translation en serpentine s'exécutent au cadre à ondulation. Leur influence est analogue à celle des suspensions élémentaires à l'aide des bras, mais elles contribuent encore très efficacement à l'assouplissement latéral du tronc.

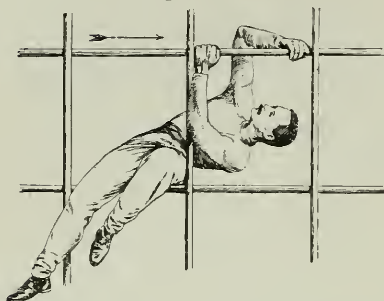
Ces exercices sont très efficaces pour dégourdir et assouplir les débutants et les recrues.

Dès que le mécanisme des différentes escalades en serpentine est connu, l'instructeur exige la simultanéité dans l'exécution des mouvements, puis la plus grande vitesse de translation possible.

167. Serpentine horizontale.

Serp. horiz. (fig. 48a).

Fig. 48a.



En suspension : S'asseoir dans un rectangle de droite (ou de gauche) du cadre, incliner le corps en arrière et vers la gauche; saisir des deux mains, aussi écartées que possible, l'échelon supérieur du rectangle situé à gauche, les avant-bras croisés, la main gauche la paume vers soi et la main droite la paume vers l'avant.

Progressez. — *Un :* Serpenter vers la gauche en fléchissant énergiquement les bras pour entraîner le corps avec souplesse, la tête la première et sans s'aider des jambes, dans le rectangle situé à gauche et s'y asseoir.

Deux : Serpenter vers la droite en inclinant le corps à droite, saisir des deux mains l'échelon supérieur du troisième rectangle par les moyens inverses, et continuer de progresser horizontalement, le corps tournant alternativement vers la gauche et vers la droite, jusqu'à l'autre extrémité de l'engin.

Remarque. — Un rectangle doit rester inoccupé, entre chaque gymnaste, dans le sens de la hauteur de l'engin, pour l'exécution des serpentines horizontales et obliques (art. 167, 168 et 170).

168. Serpentine horizontale, les pieds en avant.

Serp. horiz. Ps. av. (fig. 48b).

Fig. 48b.



En suspension : S'asseoir dans un rectangle de droite (ou de gauche) de l'engin ; saisir des deux mains écartées l'échelon supérieur de ce rectangle, en croisant les avant-bras devant le corps, la main gauche en deçà et la paume vers l'avant, la main gauche au delà, la paume vers soi.

Progressez. — *Un :* Serpenter en passant les jambes dans

le rectangle situé à gauche, y introduire aussitôt le corps entier avec souplesse en s'aidant des bras. et s'y asseoir.

Deux : Passer ensuite dans le troisième rectangle par les moyens inverses, et ainsi de suite.

169. Serpentine verticale.

Serp. vert. (fig. 49).

En suspension : S'asseoir dans l'un des rectangles inférieurs du cadre. et saisir l'échelon supérieur du rectangle situé au-dessus, les avant-bras croisés, le bras gauche placé au delà, la paume de la main tournée vers soi, les mains aussi écartées que possible.

Fig. 49.



Progressez. — *Un :* Serpenter vers la gauche en soulevant le corps par une flexion énergique des bras; passer, la tète la première et le regard dirigé vers le haut. dans le rectangle immédiatement supérieur. et s'y asseoir.

Saisir aussitôt l'échelon supérieur du troisième rectangle par les moyens inverses.

Deux : Tourner vers la droite. comme il est prescrit au premier temps. mais en plaçant le bras droit au delà. la paume de la main tournée vers soi. Continuer de progresser ainsi vers le haut. en deux temps et en alternant la rotation du corps; le visage constamment tourné du même côté.

Descendez : Arrivé au haut de l'engin, saisir l'échelon supérieur du rectangle dans lequel on est assis, les bras dans la position inverse de celle prescrite au premier temps ci-dessus.

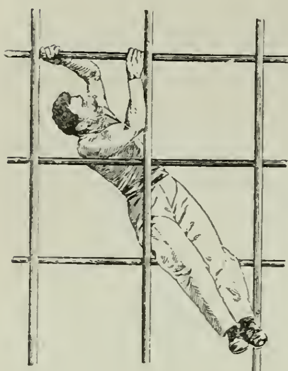
Un : Étendre les bras et laisser glisser le corps avec souplesse, les jambes les premières, dans le rectangle immédiatement au-dessous. s'y asseoir et saisir aussitôt l'échelon supérieur de ce rectangle. les bras dans la position inverse de celle prescrite au second temps ci-dessus.

Deux : Étendre les bras et continuer le mouvement en alternant la rotation à gauche et à droite.

170. Serpentine oblique.

Serp. ob. (fig. 50).

Fig. 50.



En suspension : S'asseoir dans le rectangle inférieur de droite du cadre, saisir des deux mains écartées l'échelon supérieur du rectangle situé obliquement à gauche et au-dessus.

Progressez. — *Un :* Serpenter vers la gauche, par les moyens prescrits à l'article 167 pour la serpentine horizontale, le regard dans la direction du mouvement.

Deux : Serpenter vers la droite et passer dans le troisième rectangle en employant les moyens inverses; continuer de progresser ainsi en deux temps, en altérant la rotation du corps.

1° Descendez : Arrivé à l'extrémité opposée de l'engin, saisir l'échelon supérieur du rectangle situé obliquement au-dessous, et serpenter obliquement vers le bas, les jambes les premières, par les moyens prescrits à l'article 168 pour la serpentine horizontale les pieds en avant.

2° Descendez la tête en avant : Saisir l'échelon supérieur du rectangle de gauche (droite) de la main droite (gauche) et l'échelon inférieur de la main gauche (droite), les paumes des mains se faisant face.

Renverser lentement le corps, en le soutenant momentanément du bras droit (gauche) et des jarrets ; le passer aussitôt, la tête la première, dans le rectangle placé obliquement vers la gauche (droite), et s'y asseoir.

171. Serpentine en spirale.

Serp. spir.

Serpenter par les moyens prescrits à l'article précédent, mais verticalement et en tournant dans un même sens, autour d'un même montant. Le mouvement s'exécute vers la gauche et vers la droite.

Remarque. — L'exercice a la même influence que la serpentine oblique, mais permet d'exercer simultanément, au

même engin, un nombre d'hommes correspondant aux rectangles d'une rangée horizontale du cadre.

§ VI. — Escalades directes.

172. Grimper à l'échelle (verticale, oblique, de corde, au cadre) (fig. 51).

Se placer au pied de l'agrès et saisir de la main gauche l'échelon situé à hauteur de la tête, placer la jambe droite sur l'échelon inférieur, le corps près de l'engin, le coude gauche et le genou droit vers l'extérieur, la tête et le regard dirigés vers le haut.

Fig. 51.



Grimpez : Empoigner de la main droite l'échelon situé au-dessus de celui saisi par la main gauche, fléchir énergiquement le bras gauche et tendre la jambe droite pour se soulever de terre; placer aussitôt le pied gauche sur le second échelon.

Deux : Faire effort du bras droit et tendre la jambe gauche pour soulever le corps; porter aussitôt et simultanément la main gauche (droite) et le pied droit (gauche), respectivement sur les échelons immédiatement supérieurs, et continuer de grimper, le corps maintenu près de l'agrès.

Descendez : Par les moyens inverses, la main et le pied sur une même diagonale étant toujours déplacés simultanément, comme dans la montée.

Progression : 1° L'escalade se fait ensuite en saisissant les montants extérieurs des échelles, l'un des bras fléchi, la main à hauteur de la tête, l'autre complètement étendu.

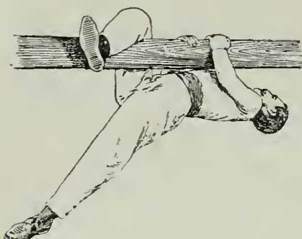
2° Exercer les hommes à grimper le plus rapidement possible.

3° La descente des échelles s'exécute plus tard sans l'aide des jambes, au moyen de déplacements successifs, puis simultanés des bras, (sauf au cadre et sur la face supérieure de l'échelle oblique), le corps conservant l'attitude générale prescrite à l'article 156.

Remarque I. — Le bras et la jambe d'un même côté du corps sont toujours simultanément tendus ou fléchis.

173. Suspension oblique.

Susp. ob. (corde oblique ou poutre inclinée) (fig. 52 et 53).


Fig. 52.

En suspension : Se placer en suspension transversale fléchie (art. 151), les mains rapprochées l'une de l'autre, le jarret droit fléchi reposant sur l'agrès, la jambe gauche pendante et étendue sans contraction, la poitrine sortie et près de l'agrès, les reins cambrés, la tète inclinée légèrement vers l'arrière, le regard porté dans la direction de la translation.

Changez : Changer le jarret reposant sur l'engin en s'aidant d'une légère flexion des bras et sans altérer l'attitude générale du corps.

Remarque. — Les exercices préparatoires à l'escalade oblique sont exécutés près du sol.

174. Suspension oblique — grimper.

Susp. ob. — grimp. (fig. 53).

En suspension : Se suspendre comme le prescrit l'article précédent, la main gauche vers le bas et écartée de la main droite de la largeur des épaules, le jarret gauche fléchi reposant sur l'agrès immédiatement au-dessous de la main gauche, la jambe droite pendante.


Fig. 53.

Grimpez : Faire effort simultanément des deux bras pour soulever le corps vers le haut de l'engin, déplacer immédiatement la main gauche (droite) à distance d'épaule au-dessus de la droite (gauche), et changer simultanément la position des jambes, en évitant de les écarter latéralement, le jarret reposant en dessous et près de la main. Continuer d'escalader en deux temps, la jambe gauche (droite) et la main droite (gauche) se déplaçant toujours simultanément d'une distance égale à la largeur des épaules.

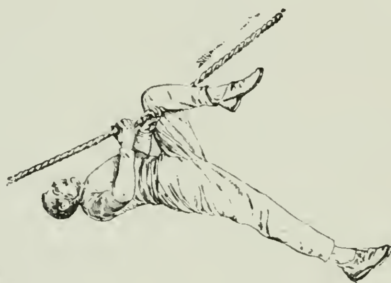
Progression : Au début, chacun des déplacements simultanés

des bras et des jambes est exécuté au commandement de l'instructeur; plus tard, escalader sans s'arrêter sur les temps, puis enfin, aussi rapidement que possible.

Remarque. — Afin de permettre aux hommes de se succéder plus rapidement dans l'escalade ou la descente à la corde oblique, il est avantageux de disposer, à proximité et vers le haut de celle-ci, une corde verticale. Les hommes escaladent successivement la corde oblique et descendent directement sur le sol par la corde verticale, ou réciproquement.

175. Suspension oblique renversée — grimper par demi-tours alternatifs.

Fig. 54.



Susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tours alt.

EN SUSPENSION : Se suspendre obliquement (art. 174), mais avec la tête placée vers le bas, la main gauche (droite) près du jarret gauche (droit) fléchi reposant sur la corde (fig. 54).

GRIMPEZ : *Un :* Saisir la corde avec la main gauche (droite), les ongles en dessous, immédiatement au delà du jarret gauche (droit); tourner en même temps d'un quart de tour vers la gauche (droite), le corps placé perpendiculairement à l'agrès (fig. 55[a]).

Fig. 55*a*.



Deux : Abandonner la corde de la main droite (gauche), la ressaisir à la distance des épaules au delà de la main gauche (droite), et achever le demi-tour vers la gauche, le corps dans la direction de l'agrès, la tête vers le haut (fig. 55[b]).

Trois : Abandonner la corde de la jambe gauche (droite) et lancer aussitôt le jarret droit (gauche) fléchi sur l'agrès, plus haut que la prise de la main droite, et continuer l'escalade en trois temps, en alternant les demi-tours à droite et à gauche.

Progression : Abandonner au troisième temps le soutien de la jambe, et prendre la suspension transversale fléchie (art. 152); étendre les bras et les fléchir ensuite lentement, en rejetant alternativement le jarret gauche (droit) fléchi, immédiatement au-dessus de la main gauche (droite).

Fig. 55*b*.



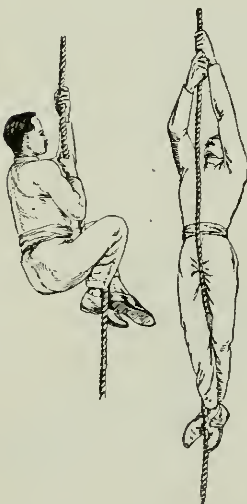
176. Suspension verticale — grimper (fig. 56).

Susp. vert. — grimp. (corde, perche fixe ou vascillante, mât, etc.).

En suspension : 5° de l'article 150.

Grimpez : Soulever le corps par la flexion énergique, complète et simultanée des bras: élever en même temps les genoux aussi haut que possible, enserrer l'agrès, d'une part entre les jambes croisées l'une devant l'autre, et d'autre part, entre le cou-de-pied placé en avant et le talon du pied placé en arrière. Maintenir énergiquement l'étreinte des jambes et saisir successivement l'agrès de la main gauche (droite), puis de la main droite (gauche), aussi haut possible, en étendant simultanément les jambes et en redressant le corps de toute sa longueur.

Fig. 56.



Continuer de grimper ainsi en déplaçant alternativement la main droite, puis la main gauche la première, afin que l'effort principal soit supporté alternativement par chacun des bras.

Descendez : Laisser glisser l'agrès entre les deux pieds sans

le serrer, et déplacer alternativement les mains aussi bas que possible, le siège porté légèrement en arrière.

Progression : 1° Exercer les hommes à grimper avec la plus grande rapidité possible ;

2° Répéter les exercices précédents avec l'arme en bandoulière.

Remarque. — Au début, exercer les hommes, vers le bas de l'engin, à se suspendre et à enserrer l'agrès au moyen des jambes, alternativement avec l'un et l'autre pied en avant, et l'une et l'autre main placée au-dessus : faire suivre chacun de ces mouvements de la flexion, puis de l'extension des bras.

Grimper ensuite en marquant un temps d'arrêt après chaque redressement du corps, les déplacements des bras étant bien étendus vers le haut.

177. Suspension verticale — grimper par déplacements alternatifs des bras.

Susp. vert. — grimp. par dépl. alt. Bs.

Se suspendre par les bras fléchis, comme le prescrit l'article précédent, mais avec les mains écartées de la largeur des épaules, et progresser par déplacements alternatifs des mains, suivis de la flexion successive des bras, sans s'aider des jambes qui sont maintenues réunies et pendantes, le corps vertical et bien étendu.

Descendre par les moyens inverses.

a. Fig. 57. *b.*



178. Suspension latérale — grimper obliquement.

Susp. lat. — grimp. ob. (série de cordes ou de perches (fig. 57ª et 57ᵇ).

En suspension : Se suspendre latéralement entre les deux agrès extrêmes d'une série de cordes ou de perches (art. 156, fig. 51).

Grimpez : Fléchir fortement les bras et enserrer entre

les jambes l'agrès situé vers la gauche (droite), comme le prescrit l'article 176, le corps se déplaçant simultanément vers la gauche (droite) (fig. 57[b]); faire ensuite effort du bras gauche pour soulever le corps, et saisir successivement ce dernier agrès de la main droite (gauche) et l'agrès suivant de la main gauche (droite), l'un et l'autre aussi haut que possible (fig. 57[a]). Abandonner la prise des jambes, fléchir fortement les bras en suspension latérale et continuer à progresser obliquement vers le haut.

Descendez : Par les moyens inverses, ou encore verticalement suivant les prescriptions de l'article 176.

Progression : Comme le prescrit l'article 176.

Remarque. — Avec des hommes peu exercés, commencer à faible hauteur du sol, au moyen d'un déplacement horizontal dans les deux directions.

179 Station élevée à la corde.

St. élev. corde (fig. 58).

Fig. 58.



Étant en suspension verticale, enrouler la corde autour de la jambe gauche (droite), sans s'aider des mains, l'agrès passant entre la fourche, puis sous le mollet, et maintenir fortement la corde contre la cheville, au moyen du talon de l'autre pied.

Lâcher ensuite la prise des mains, étendre les bras latéralement, la corde passant derrière l'épaule gauche (droite) et se maintenir en équilibre élevé, les reins cambrés, la tête droite.

§ VII. — Renversements et rétablissements en suspension.

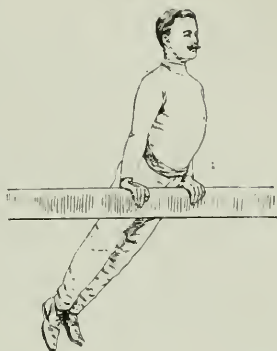
180. Suspension en opposition (faciale) fléchie — rétablissement en appui tendu par renversement.

Susp. opp. (fac.) fl. — rétabl. app. tend. par renv.

En suspension : Conformément au 2°, puis au 1° de l'article 150.

Renversement : Renverser le corps la tête vers le bas, en élevant lentement les jambes tendues le long de l'appui, achever de fléchir les bras et passer le corps au-dessus de l'engin, en se redressant la tête en haut. Prendre aussitôt la position de l'*appui tendu* des bras, les doigts vers l'avant, les pouces vers soi; la tête haute et dégagée, les épaules effacées, le buste vertical, la poitrine portée en avant, les reins cambrés, les jambes étendues et jointes; les cuisses légèrement appuyées contre l'engin, à hauteur de l'appui des mains (fig. 59).

Fig. 59.



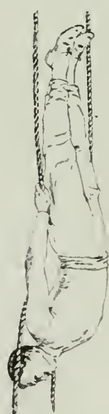
Culbute : Changer éventuellement la prise des mains, le pouce vers l'avant, les doigts vers soi.

Fléchir ensuite le tronc vers l'avant et culbuter en se soutenant par les mains, le corps tournant sur lui-même.

L'engin étant réglé à faible hauteur, si les talons touchent le sol, se redresser par un effort des reins en extension dorsale, les index en appui contre l'engin (art. 139, fig. 30).

Si la hauteur de l'engin maintient le corps en suspension, sauter en profondeur.

Fig. 60.



Progression. — Se rétablir étant en suspension faciale, lorsque le mouvement est exécuté avec facilité, en partant de la suspension en opposition.

Remarque I. — L'appui tendu doit être enseigné, au préalable, l'agrès étant réglé très bas.

Remarque II. — La position : *En appui tendu*, correspond au maintien de l'appui tendu des bras.

181. Suspension latérale fléchie — renversement.

Susp. lat. fl. — renv.

En suspension : 4° de l'article 150.

Renversement : Renverser lentement le corps verticalement la tête en bas, en étendant simultanément les bras; les reins cambrés, les jambes jointes, la tête légèrement en arrière (fig. 60); achever ensuite le mouve-

ment, le dos tourné vers le haut et les jambes pendantes en arrière.

Culbute : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Exécuter l'exercice en s'élevant, au préalable, progressivement au-dessus du sol.

182. Suspension faciale fléchie — rétablissement par la jambe et les bras.

Susp. fac. fl. — rétab. par J. et Bs.

En suspension : Article 151.

Rétablissement : *Un :* Incliner le corps légèrement vers l'arrière et porter le jarret gauche (droit) sur l'engin, à gauche (droite) de la prise des mains.

Deux : Prendre un vigoureux élan en balançant une ou deux fois la jambe droite (gauche) tendue, faire aussitôt effort des reins et des deux bras fléchis, pour projeter le corps vers le haut, et se redresser au-dessus de l'appui en étendant énergiquement les bras.

Trois : Ramener la jambe gauche (droite) à côté de l'autre, en maintenant la position des bras, le corps en équilibre, et prendre la position de l'appui tendu des bras (fig. 59).

Quitter l'appareil par la culbute en avant (art. 180), ou par un saut en profondeur en arrière.

183. Suspension faciale fléchie — rétablissement par les bras.

Susp. fac. fl. — rétab. Bs.

En suspension : Article 151.

Rétablissement : Placer la paume de la main gauche (droite) sur l'engin en soulevant le coude, et s'élever sans fléchir les jambes. Maintenir le corps en appui fléchi sur le bras gauche (droit) et poser la paume de la main droite (gauche) sur la poutre, soulever ensuite le corps en appui fléchi, et achever de se redresser en appui tendu, par une extension simultanée des bras (fig. 59).

Quitter l'appareil comme le prescrit l'article précédent.

CHAPITRE IV.

Exercices d'équilibre.

§ I. — Généralités.

Les exercices d'équilibre ont une influence prépondérante sur la coordination des mouvements ; ils contribuent à discipliner et à pondérer le système nerveux qui les commande.

La conservation de l'équilibre général du corps, dans tous les exercices gymnastiques, est une condition essentielle de leur exécution.

Les exercices d'équilibre proprement dits ont pour but de préparer les hommes à la faculté de conserver ou de reprendre leur équilibre, dans les circonstances les plus variées et les plus difficiles. Ils influent sur la correction de l'attitude générale du corps, et contribuent puissamment à donner au gymnaste le sang-froid, ainsi que l'aisance, la souplesse et la correction dans le maintien et dans la démarche.

§ II. — Équilibres sur le sol.

184. Mains aux hanches — élévation alternative des genoux.

Ms. Hs. — élév. alt. Gx. (fig. 61).

Attitude : Article 92.

Un : Porter le poids du corps sur le pied droit (gauche), en déplaçant le moins possible les hanches latéralement ; élever en même temps en avant le genou gauche (droit) fléchi à

à angle droit, la cuisse horizontale, la pointe du pied baissée et tournée en dehors, ainsi que le genou, le jarret droit (gauche) tendu, les reins cambrés, le corps d'aplomb, la tête droite et dégagée des épaules.

Fig. 61.



Deux : Reprendre la position initiale en posant le pied sur le sol par la pointe et sans frapper.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice avec les mains à la nuque.

Ms. N. — élèv. alt. Gx.

2° Exécuter ensuite l'exercice en deux temps avec les mains aux hanches, un genou s'élevant au moment où le pied de la jambe opposée pose à terre, et augmenter progressivement la cadence du mouvement jusqu'à atteindre celle du pas ordinaire. L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement, l'indication : *Dans la cadence du pas ordinaire.*

Fixe : Cesser l'exercice et reprendre la position.

Remarque I. — Pour vérifier l'équilibre pendant l'exécution du mouvement en deux temps, l'instructeur commande parfois : *Halte*, au moment où l'un ou l'autre genou est levé. Les hommes maintiennent le genou levé et conservent l'équilibre jusqu'au commandement : *Partez*, qui détermine la reprise de l'exercice.

Remarque II. — La position initiale : *Genou levé* (G. lev.), correspond au maintien du genou levé.

185. Sur la pointe des pieds, les mains aux hanches — élévation alternative des genoux.

Pte. Ps., Ms. Hs. — élév. alt. Gx.

I. *Attitude :* Article 99 et 92.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article précédent, la pointe des pieds seule reposant alternativement et légèrement sur le sol.

Fixe : Poser les talons sur le sol et reprendre ensuite la position.

Progression : 1° et 2° comme à l'article précédent.

3° Exécuter ensuite l'exercice dans la cadence du pas de course, en projetant le corps par la détente du pied posé à terre.

L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement, l'indication : *Dans la cadence du pas de course.*

186. Genou levé, mains aux hanches — flexion et extension du pied.

G. lev.. Ms. Hs. — fl. et ext. P.

Attitude : Élever le genou gauche comme le prescrit l'article 184, et placer en même temps les mains aux hanches.

Un : Fléchir lentement le pied aussi haut que possible.

Deux : L'étendre complètement vers le bas.

CHANGEZ : En deux temps, et en se conformant aux principes de l'article 184.

Continuer l'exercice du pied droit, comme il est prescrit pour le pied gauche.

187. Mains aux hanches — écartement de la jambe.

Ms. Hs. — éc. J.

Attitude : Article 92.

ÉLEVEZ : Porter le poids du corps sur le pied droit (gauche), écarter lentement la jambe gauche (droite) tendue latéralement, aussi haut que possible, le tronc restant vertical.

ABAISSEZ : Abaisser la jambe par les moyens inverses.

Fig. 62.



Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les bras latéralement, puis avec les bras levés.

Bs. lat. (Bs. lev.) — éc. J. (fig. 62).

2° Exécuter l'écartement rapide de la jambe.

Ms. Hs.. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — éc. rap. J.

3° Exécuter ensuite l'écartement lancé de la jambe en deux temps (art. 52).

Ms. Hs. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — éc. lanc. Js.

188. Genou levé, mains aux hanches — extension de la jambe en arrière.

G. lev.. Ms. Hs. — ext. J. arr.

Attitude : Article 184 (fig. 61).

ÉTENDEZ : Étendre lentement et autant que possible la

jambe gauche (droite) en arrière. le cou-de-pied tendu. la pointe du pied baissée et tournée légèrement en dehors, ainsi que le genou; le corps maintenu vertical et sans oscillation (fig. 28, art. 134).

FLÉCHISSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

FIXE : Reprendre la position en deux temps.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

G. lev. Ms. N. (Bs. lev.) — ext. J. arr.

189. Genou levé, mains aux hanches — extension de la jambe en avant.

G. lev., Ms. Hs. — ext. J. av.

Attitude : Article 184 (fig. 61).

ÉTENDEZ : Étendre lentement la jambe gauche (droite) en avant, sans baisser le genou, le cou-de-pied tendu, la pointe du pied légèrement tournée en dehors, ainsi que le genou ; la tête droite, les reins cambrés, le corps maintenu vertical ainsi que la jambe servant d'appui, sans fléchir le genou.

Fig. 63.



FLÉCHISSEZ : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

FIXE : Reprendre la position en deux temps.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec mains à la nuque, puis avec les bras levés.

G. lev., Ms. N. (Bs. lev.) — ext. Js. av. (fig. 63).

2° Exécuter ensuite l'extension de la jambe en arrière et en avant.

G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. J. arr. et av.

Étendre, en quatre temps, la jambe gauche (droite) en arrière, puis en avant, comme le prescrivent les articles 288 et 289.

190. Genou levé, mains aux hanches — écartement de la jambe.

G. lev., Ms. Hs. — éc. J.

Attitude : Article 184.

Écartez : Écarter lentement, et autant que possible, le genou latéralement, la cuisse maintenue horizontale et la jambe verticale : les hanches bien fixées.

Rapprochez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Fixe : Reprendre la position en deux temps.

Progression : Exécuter l'exercice avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

G. lev., Ms. N. (Bs. lev.) — éc. J.

191. Les mouvements prescrits aux articles 188 à 190 sont exécutés ensuite avec les pieds joints au préalable, mais en élevant et en étendant le genou, ainsi que la pointe du pied, directement vers l'avant.

Ps. jts., G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.). — ext. J. arr. (av.).
Ps. jts., G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — éc. J.

192. Les mouvements des jambes exécutés sur la pointe des pieds, décrits au premier groupe des exercices fondamentaux, peuvent être rangés dans la catégorie des exercices d'équilibre; il en est de même des différentes marches lentes du titre III.

§ III. — Équilibres élevés.

Lorsque les hommes ont acquis de la stabilité dans les exercices d'équilibre exécutés sur le sol, ils sont exercés à des équilibres sur des engins progressivement élevés.

La stabilité étant assurée à une hauteur moindre, les marches en équilibre de ce paragraphe sont répétées avec le fusil tenu dans la position de l'arme descendue, dans l'une et l'autre main (art. 409, fig. 135).

Fig. 64.



Les engins qui conviennent particulièrement pour les équilibres élevés sont : 1° la barre d'assemblage du banc de gymnastique préalablement renversé (fig. 64); 2° la poutre, dont la partie équarrie est placée vers le haut, etc.

Ces engins sont ensuite inclinés progressivement, pour augmenter la difficulté des marches en équilibre; enfin, les équilibres sont répétés sur des engins vacillants.

193. Équilibre élevé.

Équil. élev. (fig. 64).

Se placer debout sur l'engin, la jambe gauche (droite) en avant, les pointes des pieds dirigées d'autant plus vers l'avant que la barre est plus étroite, les pieds distants l'un de l'autre de la longueur d'un demi-pied, le poids du corps reposant principalement sur la jambe placée en arrière; les genoux très légèrement fléchis ainsi que les bras, le corps droit sans raideur, la tête haute, le regard dirigé droit devant soi.

Au besoin, reprendre l'équilibre en s'aidant de légères flexions des genoux ou de légers mouvements des hanches et de la tête ; si ces moyens sont suffisants, élever latéralement et sans brusquerie l'un des bras ou l'une des jambes. Si néanmoins l'équilibre se perd, sauter sur le sol de l'un ou de l'autre côté de l'engin, ou bien s'accroupir, afin de saisir la barre des deux mains.

Progression. — Étant en équilibre élevé et le pied gauche (droit) en avant, exécuter le demi-tour à droite (gauche), en tournant lentement sur la plante des pieds, les talons légèrement soulevés.

194. Équilibre transversal élevé.

Équil. trans. élev.

Se placer debout sur l'engin, comme le prescrit l'article précédent, les pieds un peu écartés et placés en travers de la barre.

Reprendre au besoin l'équilibre par de légers mouvements des bras, du tronc et de la tête vers l'avant ou l'arrière. Si l'équilibre se perd, se conformer aux indications de l'article précédent.

Remarque. — Étant en équilibre transversal élevé, faire face à gauche (droite), en tournant lentement sur la plante des pieds, les talons légèrement soulevés.

195. Pour se placer en équilibre sur un engin élevé, ou

pour le quitter, employer les moyens suivants, d'après sa hauteur au-dessus du sol :

1° Depuis le sol jusqu'à la hauteur du genou :

Monter sur l'engin sans l'aide des mains ou sauter directement sur celui-ci. Descendre par un saut en avant ou latéral.

2° De la hauteur du genou à celle des épaules :

Prendre, au préalable, la position à califourchon (art. 325) sur la barre, et se redresser en équilibre sur l'engin en s'aidant des pieds et des mains.

Quitter l'engin par un saut en profondeur.

3° De la hauteur des épaules à celle permettant de sauter en suspension :

Sauter en appui, ou prendre au préalable la suspension faciale, pour passer à l'appui tendu par un renversement ou un rétablissement (art. 180, 182 et 183); s'asseoir ensuite à califourchon sur l'engin, et achever l'exercice comme le prescrit le 2° ci-dessus.

Quitter l'engin par un saut en profondeur, ou encore, en prenant au préalable la position accroupie, suivie ou non de la station latérale assise; sauter en avant ou latéralement, comme le prescrit l'article 313, en prenant un appui de la main sur l'agrès pendant la première partie de la chute.

Les hommes étant porteurs du fusil placent au préalable l'arme sous le bras gauche (droit), le fût reposant sur le bras et la crosse sous l'aisselle, le bout du canon dirigé vers le bas.

196. Les hommes étant en équilibre élevé, exécuter les mouvements suivants :

1° *Déplacer une jambe en avant et en arrière.*

Équil. élev. — dépl. J. av. et arr.

2° *Élévation du genou* (art. 184).

Équil. élev. — élev. G.

3° *Élévation latérale de la jambe* (art. 187).

Équil. élev. — éc. lat. J.

4° *Genou levé — extension de la jambe en avant et en arrière* (art. 188).

Équil. élev., G. lev. — ext. J. av. et arr.

5° *Flexion des jambes ou station sur le genou.*

Équil. élev. — fl. Js. (st. G.).

6° *Une jambe levée, les bras en avant — flexion (grande flexion) de la jambe* (art. 126 et 127).

Équil. élev.. J. lev.. Bs. av. — fl. (gde. fl.) J.

7° *S'asseoir à califourchon (ou transversalement), et se redresser debout en équilibre.*

197. Marche en équilibre élevé en avant (en arrière).

Marche équil. élev. av. (arr.)

Attitude : Article 193.

Marche : Progresser avec souplesse, en portant successivement la jambe placée en arrière à la longueur d'un pas raccourci vers l'avant, le pied glissant le long du bord de l'agrès, et en se conformant aux prescriptions de l'article 193. Éviter de tendre le jarret. le corps droit sans raideur, la tête haute, le regard dirigé obliquement vers l'avant.

Les marches en équilibre élevé en arrière sont exécutées par les moyens inverses, et lorsque les hommes sont affermis dans la marche en avant.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice vers l'avant, en prenant la station à genou à chaque pas.

Marche équil. élev. av., st. G. alt.

2° Les marches en équilibre élevé, sur des plans progressivement inclinés, sont exécutées en ayant soin de diminuer et de ralentir d'autant plus le pas, que l'inclinaison augmente : le pied doit être posé bien à plat sur l'engin, pour éviter de glisser en arrière dans la montée, ou en avant dans la descente.

Remarque. — Éviter de précipiter la marche pour reprendre l'équilibre : il convient, au contraire, de ralentir ou même de s'arrêter, jusqu'à ce que l'équilibre soit entièrement rétabli.

198. Marche en équilibre transversal élevé.

Marche équil. trans. élev.

Attitude : Article 194.

Marche : Progresser latéralement vers la gauche (droite), en écartant le pied gauche (droit) de la longueur d'un demi-pas, au plus, dans le sens du mouvement ; le rapprocher ensuite de la longueur du pied, et ainsi de suite, le regard dirigé droit devant soi.

199. Passer un obstacle en équilibre élevé.

Passer obst. équil. élev.

Enjamber l'obstacle en fléchissant lentement et proportionnellement les deux jambes successivement.

Remarque : L'obstacle, progressivement élevé, ne peut dépasser la hauteur des hanches, et les hommes ne sont soumis à cet exercice, que lorsqu'ils sont confirmés dans la marche en équilibre élevé à la hauteur considérée.

CHAPITRE V.

Exercices dorsaux.

§ I. — Généralités.

Les exercices dorsaux mettent énergiquement en action les muscles du dos, et notamment les extenseurs de la colonne vertébrale et les fixateurs des épaules vers l'arrière.

Leur influence contribue à rendre aisé et naturel, le maintien correct du tronc, des épaules et de la tête; alors que c'est précisément le maintien correct de ces segments du corps qui assure la fierté de l'attitude, facilite le développement de la poitrine et permet une respiration puissante.

Les exercices dorsaux se subdivisent comme suit :

1° Exercices dorsaux en flexion du tronc;

2° Exercices dorsaux en extension du tronc.

Les exercices de flexion du tronc en arrière, exécutés dans la position debout, la base de sustentation étant prolongée vers l'arrière, ont sur le développement corporel une influence spéciale qui permet de les classer également dans le groupe des exercices d'extension dorsale; leur influence générale et un but de simplification les ont fait ranger dans le groupe des exercices dorsaux.

Ces exercices peuvent être facilités, pour les débutants, en appuyant le bas des reins contre une barre horizontale. Le commandement d'avertissement est alors précédé de l'indication :

En appui des reins, (app. Rs.)

Les exercices dorsaux élémentaires sont décrits aux articles 118 à 120.

§ II. — Exercices dorsaux en flexion du tronc.

200. Station écartée, les mains aux hanches — flexion du tronc en arrière et en avant.

St. éc., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (av.).

I. *Attitude :* Articles 83 et 92.

II. *Mouvement :* S'exécute en quatre temps, en fléchissant successivement le tronc en arrière, comme le prescrit l'article 118, puis en avant, comme le prescrit l'article 119.

Progression : Exécuter le mouvement avec les mains aux clavicules (art. 95), les mains à la nuque (art. 93) et les bras levés (art. 98).

St. éc., Ms. Cl., (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.

201. Station avancée, mains aux hanches — flexion du tronc en arrière et en avant.

St. av., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. et av.

I. *Attitude :* Articles 85 et 92.

II. *Mouvement :* En quatre temps, comme le prescrit l'article précédent, et en évitant de tourner les hanches et les épaules dans la direction du pied placé en arrière.

Progression : 1° Exécuter le mouvement avec les mains aux clavicules, les mains à la nuque et avec les bras levés.

St. av., Ms. Cl., (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.

2° Renforcer les exercices à l'aide de l'arme placée à la nuque, puis levée (fig. 65).

Fig. 65.



St. av., Ms. N., (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av. (arme).

3° Répéter les mêmes exercices avec les pieds joints au préalable.

Ps. jts., st. av., Ms. Cl., (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. T. arr. et av. (arme) (fig. 65).

202. Bras levés, tronc fléchi en arrière (en avant) — écartement des bras.

Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 118 et 119.

II. *Mouvement :* Article 110.

Remarque : L'écartement des bras est exécuté également en station écartée.

St. éc., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

203. Bras levés, tronc fléchi en avant — Oscillation des bras.

Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs.

Attitude : Article 119.

Mouvement : Article 112.

204. Station écartée, mains aux épaules, tronc fléchi en arrière (en avant) — extension verticale des bras.

St. éc., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

Attitude : Articles 83, 94 et 202.

Un : Étendre vivement les bras dans le prolongement du tronc, sans redresser ce dernier, ni fléchir la tête; les reins cambrés, les épaules maintenues basses et en arrière.

Deux : Replacer vivement les mains aux épaules.

Progression : Ces exercices sont exécutés, au préalable, dans la position fondamentale debout, les talons joints :

Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

205. Station écartée, mains aux clavicules, tronc fléchi en arrière (avant) — écartement des bras.

St. éc., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 200.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 110, sans redresser le tronc, ni fléchir la tête ; les reins cambrés, les épaules maintenues basses et en arrière.

206. Exécuter successivement, dans les attitudes prescrites à l'article 201, les exercices suivants :

1° Dans l'attitude de la station avancée (art. 85) :

St. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

St. av., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.

St. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs.

2° Avec les pieds joints et en station avancée (art. 86) :

Ps. jts., st. av.,	Ms. Ep.,	Tr. fl. arr. (av.)	— ext. vert. Bs.
Id.	Ms. Cl.	id.	— éc. Bs.
Id.	Bs. lev.	id.	— oscil. Bs.

207. Exécuter successivement dans l'attitude de la fente en avant (art. 89), les exercices suivants :

Fig. 66.



Fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. (vert. asym.) Bs. (fig. 66).

Fent. av., Ms. Cl. — éc. Bs.

Fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs.

Progression : 1° Renforcer l'extension verticale des bras avec une arme.

Remarque. — Ces exercices sont encore exécutés en se fendant alternativement de la jambe gauche et de la jambe droite :

Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. vert. simult. Bs. (arme).

Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs.

L'oscillation des bras s'exécute aussi en partant directement de la position fondamentale debout.

Fents. av. alt., oscil. simult. Bs.

208. Fente en avant, bras levés — flexion horizontale et grande flexion du tronc en avant.

Fig. 67.



Fent. av., Bs. lev. — fl. hor. et gde fl. Tr. av. (fig. 67).

I. *Attitude :* Article 207.

Un : Fléchir lentement le tronc horizontalement, sans voûter le dos, les bras dans le prolongement du tronc.

Deux : Achever de fléchir le tronc, en décontractant les muscles du dos, jusqu'à ce que les doigts touchent le sol.

Trois et quatre : Revenir à la position initiale par les moyens inverses, en commençant le mouvement par les bras et la tête.

209. Les exercices prescrits aux articles 207 et 208 sont ensuite exécutés avec les pieds joints au préalable : savoir :

Ps. jts., fents. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs.
Id. id. Ms. Cl. — éc. Bs.
Id. id. Bs. lev. — oscil. Bs.
Ps. jts.. Ms. Ep. — fents. av. alt.. ext. lat. (vert.) simult. Bs.
Bs. jts.. Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs.
Ps. jts. — fents. av. alt.. oscil. simult. Bs.
Ps. jts.. fents. av. Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av.

Progression : Les extensions verticales des bras, les flexions horizontales et grandes flexions du tronc en avant, prescrites aux articles 208 et 209, sont exécutées ensuite avec une arme dans les mains (fig. 67).

§ III. — Exercices dorsaux en extension du tronc.

210. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux hanches — extension du tronc.

Ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. — ext. Tr. (fig. 68).

Fig. 68.



En position : S'étendre horizontalement en travers du banc, le milieu de la partie antérieure des cuisses reposant sur l'engin, les bras étendus, les mains, écartées de la largeur des épaules, en appui sur le sol ; la tête haute, le corps allongé, les talons joints et maintenus par un aide.

Étendez : Placer les mains aux hanches, soulever en même temps, et autant que possible, le tronc lentement en arrière, en une courbe régulière, la tête haute et le menton rentré, les épaules basse

Halte : Étendre les bras et reprendre la position initiale.

Progression : L'exercice est exécuté ensuite, en plaçant suc-

cessivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés; savoir :

Ch. fac. Js. sout., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr.

Remarque 1. — Au commandement : *En position*, les aides prennent la position à genou sur la jambe gauche, sans s'asseoir sur le talon, en maintenant les épaules en arrière et la tête haute; ils saisissent des deux mains les talons du gymnaste.

2° La position initiale : *Tronc tendu* (Tr. tend.), correspond au maintien de l'extension du tronc.

211. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux hanches, le tronc tendu — flexion du tronc en avant.

Ch. fac. Js. sout.. Ms. Hs., Tr. tend. — fl. Tr. av. (fig. 69).

Fig. 69.



Attitude : Article 210.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement le tronc vers l'avant, sans voûter le dos, jusqu'à ce que l'extrémité des doigts touchent le sol.

ÉTENDEZ : Exécuter l'extension du tronc (art. 210).

Progression : L'exercice est exécuté ensuite, en plaçant successivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés; savoir :

Ch. fac. Js. sout., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. Tr. av.

212. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux épaules, le tronc tendu — extension verticale des bras.

Ch. fac. Js. sout.. Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 210.
II. *Mouvement :* Article 204.

213. Chute faciale, les jambes soutenues, les mains aux clavicules, le tronc tendu — écartement des bras.

Ch. fac. Js. sout., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs.
I. *Attitude :* Article 210.
II. *Mouvement :* Article 111.

214. Soutien dorsal du pied, les mains aux hanches — extension du tronc.

Sout. dors. P., Ms. Hs. — ext. Tr. (fig. 70).

En position : Se placer à un demi-pas et le dos tourné vers l'engin (espalier, poutre, etc.), y appuyer le pied gauche (droit) en arrière, un peu au-dessous de la hauteur du genou, et placer les mains aux hanches.

Fig. 70.



Étendez : Étendre le corps et la jambe gauche (droite) horizontalement en sautant en avant, et retomber sur la jambe droite (gauche) fléchie au moins à angle droit; redresser aussitôt énergiquement, mais sans brusquerie, le tronc et la tête en une courbe régulière, un peu au-dessus du point d'appui pris sur l'engin, les épaules maintenues basses et en arrière.

Redressez : Sauter en arrière et reprendre la position initiale.

Changez : Abandonner l'appui du pied gauche et fixer le pied droit à l'engin.

Fixe : Abandonner l'appui du pied et reprendre la position.

Progression : 1° Exécuter le mouvement en plaçant successivement les mains aux épaules, à la nuque, puis les bras levés, en ayant soin, dans ce dernier cas, d'étendre les bras en sautant vers l'avant, et réciproquement : savoir :

Sout. dors. P., Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr.

2° Élever progressivement l'appui du pied à la hauteur du genou.

215. Soutien dorsal du pied, les mains aux han-

ches. le tronc tendu — flexion horizontale (et grande flexion) du tronc en avant.

Sout. dors. P.. Ms. Hs., Tr. tend. — fl. hor. (et gde. fl.) Tr. av.

Attitude : Article 214.

Fléchissez : En deux temps. conformément à l'article 208. en maintenant tendue et horizontale la jambe fixée à l'engin.

Redressez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — La grande flexion du tronc ne s'exécute qu'avec les bras levés, par les commandements et les moyens prescrits à l'article 208. mais sans décontracter les muscles du dos. (art. 211, fig. 69).

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains aux épaules. à la nuque. puis les bras levés :

Sout. dors. P.. Ms. Ep. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. hor. (et gde fl.) Tr. av.

2° Exécuter la flexion horizontale et la grande flexion du tronc, avec une arme dans les mains.

216. Soutien dorsal du pied, les mains aux épaules, le tronc tendu — extension verticale des bras.

Sout. dors. P.. Ms. Ep.. Tr. tend. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 214.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras sans que le tronc vacille et en maintenant l'attitude générale du corps.

Progression : Exécuter l'extension verticale des bras avec une arme dans les mains.

217. Soutien dorsal du pied, les bras levés, le tronc tendu — oscillation des bras.

Sout. dors. P.. Bs. lev.. Tr. tend. — oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 214. — II. *Mouvement :* Article 112.

218. Soutien dorsal du pied, les mains aux clavicules (ou bras levés). le tronc tendu — écartement des bras.

Sout. dors. P.. Ms. Cl. (ou Bs. lev.) Tr. tend. — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 214.

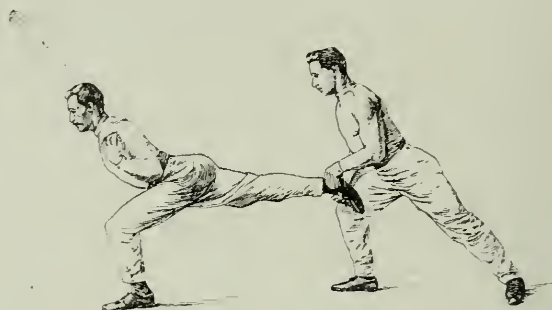
II. *Mouvement :* Article 111 (110).

Remarque. — Lorsque dans les exercices prescrits aux

articles 214 à 218, le soutien est offert par un aide. celui-ci se conforme aux prescriptions suivantes :

En position : Prendre la position de la fente en arrière (art. 89) du pied droit; saisir la pointe du pied du gymnaste de la main gauche et le talon de la main droite. l'appliquer solidement contre la face interne du genou fléchi, en s'efforçant de maintenir la fixité du soutien et en conservant les épaules en arrière et basses (fig. 71).

Fig. 71.



Changez : *Un :* Lâcher le pied du gymnaste et reprendre la position debout.

Deux : Saisir le pied droit du gymnaste, se fendre en arrière à gauche et continuer à servir de soutien, comme il est prescrit ci-dessus, mais en employant les moyens inverses.

219. Extension horizontale du tronc avec élévation simultanée des bras en avant. de la jambe en arrière et flexion de la jambe en appui.

Ext. horiz. Tr.. élév. simult. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.

Étendez : Comme le prescrit l'article 134, mais en fléchissant à angle droit la jambe en appui. et en inclinant simultanément le tronc vers l'avant, jusqu'à ce que le corps entier soit étendu dans l'attitude prescrite à l'article 214; la jambe tendue vers l'arrière plus élevée que les hanches.

Redressez : Revenir lentement à la position par les moyens inverses.

Progression : Exécuter d'abord l'exercice une main en appui latéral; puis avec les mains aux hanches.

Ext. horiz. Tr. app. M., élév. simult. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.

Ext. horiz. Tr., Ms. Hs., élév. simult. J. arr. et fl. J. app.

CHAPITRE VI.

Exercices antérieurs du tronc.

§ I. — Généralités.

Les exercices antérieurs du tronc développent et renforcent les muscles de la paroi abdominale, ainsi que ceux de la partie interne du bassin ; leur développement a une grande influence sur la santé générale.

Ils se subdivisent de la façon suivante :

1° Les exercices exécutés en flexion du tronc ;

2° Les exercices exécutés en extension du tronc.

Afin d'éviter les accidents à la paroi abdominale, une rigoureuse progression s'impose surtout pour l'exécution des exercices prescrits au § II ci-dessous.

Si les forces d'un gymnaste le trahissent momentanément, il place les mains aux hanches et se redresse.

§ II. — Exercices antérieurs en flexion du tronc.

220. Assis en soutien facial des pieds, mains aux hanches — inclinaison du tronc en arrière.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Hs. — incl. Tr. arr. (fig. 72).

En position : S'asseoir sur le banc ou sur le sol, les pieds soutenus à la naissance des orteils (entre les deux échelons inférieurs de l'espalier, sous la poutre abaissée près du sol, ou maintenus sur le sol par un aide) (fig. 72) : les jambes étendues, le tronc vertical, les reins cambrés, la poitrine bien sortie, la tête droite.

Placer ensuite les mains aux hanches.

Inclinez : Incliner lentement le tronc à 45° vers l'arrière, en soulevant la poitrine, les reins cambrés, et en maintenant la position relative du tronc, de la tête et des bras ; le mouvement entièrement localisé dans l'articulation des hanches.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses, sans fléchir les genoux.

Progression : 1° Commencer les exercices par de légères inclinaisons du tronc en arrière, progressivement augmentées jusqu'à 45° vers l'arrière et, si possible, en surélevant l'assiette au moyen du banc.

2° Exécuter ensuite l'exercice avec les mains aux épaules, puis avec les bras levés.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep. (Bs. lev.) — incl. Tr. arr.

Fig 72.



Remarque : La position initiale : *Tronc incliné en arrière* (Tr. incl. arr.). correspond au maintien de l'inclinaison du tronc à 45° vers l'arrière.

221. Assis en soutien facial des pieds, mains aux hanches — grande inclinaison du tronc en arrière.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Hs. — gde. incl. Tr. arr. (fig. 72).

Attitude : Article 220.

Inclinez. *Un :* Comme à l'article précédent.

Deux : Continuer d'incliner le corps en arrière, d'après les mêmes principes, jusqu'à ce que la tête ou les mains touchent légèrement le sol.

Redressez : Revenir en deux temps à la position initiale par les moyens inverses, en évitant de porter les bras vers l'avant.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les mains aux épaules, puis avec les bras levés.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep. (Bs. lev.) — gde. incl. Tr. arr.

222. Assis en soutien facial des pieds, mains aux épaules, tronc incliné en arrière — extension verticale des bras.

Ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 220.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras vers le haut, dans la direction du tronc et aussi en arrière que possible, sans altérer la position du tronc et de la tête.

223. Assis en soutien facial des pieds, bras levés, tronc incliné en arrière — oscillation des bras.

Ass. sout. fac. Ps., Bs. lev., Tr. incl. arr. — oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 220.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 112, mais en arrêtant, au premier temps, les bras horizontalement vers l'avant.

224. Lorsque les exercices prescrits aux articles 220 à 223 sont exécutés au moyen du soutien offert par un aide, celui-ci, au commandement : *En position*, place le genou gauche à terre, et soutient, des deux mains, l'extrémité des pieds joints du gymnaste, en conservant les épaules en arrière et la tête droite (fig. 72).

225. Station à genoux, mains aux hanches — flexion du tronc en arrière.

St. Gx., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (fig. 73).

En position : Placer, sans brusquerie, les genoux à terre, écartés environ de la longueur du pied, sans fléchir les articulations des hanches, les talons joints, les cous-de-pied étendus, la pointe des pieds reposant sur le sol, le tronc vertical, la tête droite.

Placer ensuite les mains aux hanches.

Fléchissez : Fléchir lentement le tronc en l'incurvant autant que possible en arrière, et en évitant de fléchir l'articulation des hanches qui restent avancées (fig. 73).

Fig. 73.



Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Debout : Reprendre vivement et en un seul temps la position fondamentale debout.

Progression : Exécuter le mouvement avec les mains à la nuque, puis avec les bras levés.

St. Gx., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.

226. Station à genoux, mains aux épaules, tronc fléchi en arrière — extension verticale des bras.

St. Gx., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 225. II. *Mouvement :* Article 222.

227. Station à genoux. bras levés, tronc fléchi en arrière — oscillation des bras.

St. Gx., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (fig. 73).

I. *Attitude :* Article 225.

II. *Mouvement :* Article 223.

228. Les exercices prescrits aux articles 225, 226 et 227 sont exécutés ensuite avec un seul genou à terre, par les mêmes moyens. et en remplaçant dans l'énoncé de la position initiale les mots : *Station à genoux*, par : *Station sur le genou.*

I. En position : Poser à terre le genou gauche (droit) fléchi à angle droit, à une longueur de pied en arrière du talon droit (gauche), le cou-de-pied tendu, la pointe du pied placé en arrière dirigée vers l'intérieur.

II. *Mouvement :* S'exécute comme le prescrivent respectivement l'article 225 et les articles 226 et 227, la flexion s'effectuant normalement en arrière et en maintenant les épaules carrément, savoir :

St. G., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.

St. G., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

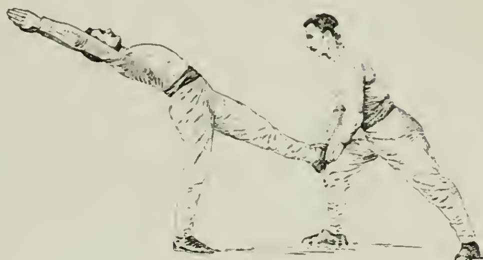
St. G., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (fig. 73).

229. Soutien facial du pied. les mains aux hanches — flexion du tronc en arrière.

Sout. fac. P., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (fig. 74).

Les hommes sont rangés en face et à environ un demi-pas d'un soutien (espalier, poutre. aide. etc.).

En position : Lever le pied gauche (droit) et le fixer à la hauteur du genou entre deux échelons de l'espalier, la jambe tendue et légèrement tournée en dehors ; la jambe en appui sur le sol tendue et verticale, ainsi que le tronc.


Fig. 74.

Fléchissez : Fléchir lentement et autant que possible le tronc en arrière, comme le prescrit l'article 220, jusqu'à ce que celui-ci soit incurvé en arrière dans la direction de la jambe fixée à l'engin et sans fléchir la jambe en appui.

Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Changez. *Un :* Abandonner le soutien du pied gauche.

Deux : Fixer le pied droit à l'engin et exécuter l'exercice symétriquement.

Fixe : Abandonner le soutien du pied et reprendre la position.

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains à la nuque, puis les bras levés.

Sout. fac. P. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. ;

2° Fixer progressivement le pied à une hauteur plus grande, sans dépasser celle des hanches, et répéter les mêmes exercices :

3° Exécuter l'exercice avec une arme dans les mains.

Remarque. — L'exercice peut être utilement préparé, pour les débutants, en plaçant la jambe gauche (droite) fléchie par dessus un engin horizontal (poutre) servant de soutien, et réglé à la hauteur de l'articulation de la hanche.

Le commandement d'avertissement s'énonce alors : *Soutien facial de la jambe.* (Sout. fac. J.)

230. Soutien facial du pied, mains aux épaules, tronc fléchi en arrière — extension verticale des bras.

Sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 229.

II. *Mouvement :* Article 222.

231. Soutien facial du pied, bras levés, tronc fléchi en arrière — oscillation des bras.

Sout. fac. P., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 229.

II. *Mouvement* : Article 223.

232. Pour l'exécution des exercices prescrits aux articles 229 à 231, lorsque l'appui est obtenu au moyen d'un aide (fig. 74), celui-ci est placé en face et à un pas du gymnaste.

Au commandement : *En position*, l'aide prend la fente en arrière du pied droit (gauche). et maintient le pied du gymnaste appuyé, soit sur un engin horizontal (poutre, etc.), soit encore à plat sur sa cuisse et près du genou, une main sur la pointe du pied, l'autre en travers du cou-de-pied; l'aide conserve les épaules en arrière.

Au commandement : *Changez*, reprendre au premier temps la position, et se fendre en arrière à gauche au second temps.

Au commandement : *Fixe*, les aides reprennent la position.

233. Les exercices de suspension dorsale. accompagnés de mouvements des jambes (art. 159 à 161). peuvent être classés dans le groupe des exercices des muscles antérieurs du tronc.

§ III. — EXERCICES ANTÉRIEURS EN EXTENSION DU CORPS.

234. Chute faciale — rotation rapide de la tête.

Ch. fac. — rot. rap. T. (fig. 75).

Fig. 75.



EN POSITION : *Un :* S'accroupir et placer sur le sol la paume des mains écartées de la largeur des épaules, les doigts dirigés légèrement vers l'intérieur.

Deux : Projeter vivement les jambes jointes et le tronc vers l'arrière; le corps, étendu de toute sa longueur, reposant sur les bras tendus et verticaux. ainsi que sur la pointe des pieds; les talons joints, la tête légèrement relevée.

Mouvement : Article 115.

DEBOUT : *Un :* Reprendre la position accroupie en ramenant

vivement les jambes sous le corps, sans glisser les pieds sur le sol.

Deux et trois : Se redresser et reprendre la position debout.

Progression : Prendre la chute faciale en un seul temps.

235. Chute faciale — flexion des bras.

Ch. fac. — fl. Bs. (fig. 76).

Attitude : Article 234.

Un : Fléchir simultanément les bras, les coudes en dehors, jusqu'à ce que la poitrine soit près de toucher le sol, en maintenant le corps étendu, les omoplates fixées et les épaules en arrière.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

236. Chute faciale — écartement des jambes.

Ch. fac. — éc. Js.

Attitude : Article 234.

Un : Écarter vivement et autant que possible les pieds, les jambes restant étendues, sans altérer l'attitude générale du tronc et de la tête.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Remarque. — La position initiale : *Chute faciale, jambes écartées* (ch. fac., Js. éc.), correspond au maintien de l'écartement des jambes.

237. Chute faciale — élévation alternative des jambes.

Ch. fac. — élév. alt. Js. (fig. 76).

Attitude : Article 234.

Un : Élever la jambe gauche (droite) tendue vers l'arrière, aussi haut que possible, sans altérer la position des hanches, du tronc et de la tête.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Fig. 76.



Progression : Exécuter ensuite la flexion des bras et l'élévation simultanée de la jambe (fig. 76).

Ch. fac. — fl. Bs., élév. simult. J.

238. Chute faciale, jambes écartées — élévation alternative des bras.

Ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs.

Attitude : Article 236.

Un : Élever lentement et autant que possible le bras gauche (droit) étendu, la paume de la main vers l'intérieur, sans altérer la position du corps.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

239. Exécuter les exercices prescrits aux articles 234 et 235, en surélevant progressivement le point d'appui des pieds au moyen du banc, de la poutre, de l'espalier, d'un aide, etc., savoir :

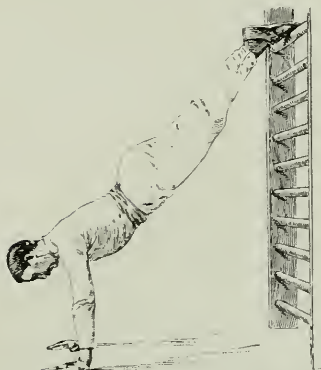
1° Chute horizontale.

Ch. horiz.

I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article 234, les pieds surélevés de façon que le corps soit étendu horizontalement.

II. *Mouvements :* Ch. horiz. — rot. rap. T.
Ch. horiz. — fl. Bs.

Fig. 77.



2° Chute oblique.

Ch. ob. (fig. 77).

I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article 234, mais en rapprochant les mains de l'engin et en surélevant simultanément les pieds par déplacements alternatifs aux échelons, jusqu'à ce que le corps soit étendu obliquement à 45°, la tête vers le bas et légèrement relevée.

II. *Mouvements :*
Ch. ob.— rot. rap. T. (fl. Bs.)

3° Chute verticale.

Ch. vert. (fig. 78).

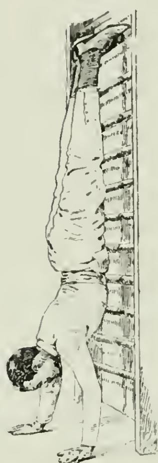
I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article 234, mais les pieds surélevés jusqu'à ce que le corps étendu soit presque

vertical, la tête légèrement relevée, la face antérieure du corps près de l'engin.

II. *Mouvements :* Ch. vert. — rot. rap. T. (fl. Bs.)

Progression : Les exercices prescrits au 1° et au 2°, s'exécutent ensuite à l'espalier, en appuyant les mains près de l'engin, comme au premier temps de la chute faciale (art. 234), et en projetant directement les jambes vers le haut.

Fig. 78.



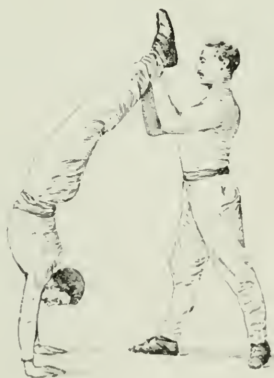
Remarque. — Pour faciliter, au début, la prise de la *Chute verticale*, se placer en face et contre la poutre dont la partie arrondie est placée vers le haut, et en ayant soin de la régler à la hauteur du milieu des cuisses; l'aide est placé à un pas, du côté opposé de l'engin, pour recevoir et maintenir les pieds du gymnaste.

En position : Comme ci-dessus, mais en renversant le corps par dessus la poutre, contre la face opposée de laquelle la poitrine du gymnaste vient s'appuyer, les jambes maintenues verticales par l'aide.

Debout : Exécuter le mouvement inverse et reprendre la position.

240. Chute faciale renversée.

Fig. 79.



Ch. fac. renv. (fig. 79).

Les hommes sont rangés en station avancée en face et à environ deux pas d'un appui (espalier, mur, etc.

En position : Placer sur le sol, à environ un pas devant soi, la paume des mains écartées de la largeur des épaules, les doigts dirigés légèrement vers l'extérieur, les bras tendus; se renverser aussitôt le dos vers l'engin, en lançant vivement les jambes au-dessus du corps; étendre aussitôt le tronc et les jambes vers le haut.

les pieds venant s'appuyer contre l'engin ; le corps entier régulièrement incurvé vers l'arrière, les bras tendus et verticaux, la tête légèrement relevée.

DEBOUT : *Un :* Renverser le corps vers l'avant. et retomber sur le sol les jambes fléchies.

Deux et trois : Se redresser et reprendre la position *debout*.

Progression : L'exercice est rendu plus énergique en éloignant progressivement l'appui des mains jusqu'à un mètre de l'engin.

Remarque. — Pour faciliter les premiers exercices, se placer en face et contre la poutre, comme le prescrit la remarque de l'article 239 ; l'aide placé du côté opposé et à un pas et demi de l'engin, pour recevoir les pieds du gymnaste (art. 242).

241. Chute faciale renversée — flexion des bras.

Ch. fac. renv. — fl. Bs

Attitude : Article 240.

Un : Fléchir lentement les bras, les coudes à angle droit et dirigés vers l'extérieur.

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

242. Lorsque l'appui est obtenu au moyen d'un aide, celui-ci se conforme aux prescriptions suivantes :

EN POSITION : Prendre la station avancée, les bras étendus obliquement vers le haut. et saisir des deux mains les pieds réunis du gymnaste. au moment où ils sont projetés vers le haut (fig. 79).

DEBOUT : Faciliter le mouvement de redressement du gymnaste par une légère impulsion des bras vers l'avant, puis reprendre aussitôt la position.

CHAPITRE VII.

Exercices latéraux du tronc.

§ I. — Généralités.

Les exercices latéraux du tronc développent les muscles latéraux du tronc, et assouplissent la colonne vertébrale, dont ils contribuent à assurer la rectitude.

Il importe spécialement de les exécuter toujours un nombre égal de fois symétriquement, afin d'éviter des déviations latérales de la colonne vertébrale.

Les exercices latéraux se subdivisent comme suit :

a) Les rotations du tronc;
b) Les flexions latérales du tronc ;
c) Les rotations et les flexions combinées du tronc.

§ II. — Rotation du tronc.

243. Les **rotations du tronc**, prescrites à l'article 122, appartiennent aux exercices de ce paragraphe.

Progression : Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

Remarque — La position initiale : *Tronc tourné* (Tr. tour.), correspond au maintien de la rotation du tronc.

244. Station écartée, mains aux hanches — rotation du tronc.

St. éc., Ms. Hs. — rot. Tr.

Fig. 80.



I. *Attitude :* Articles 83 et 92.

II. *Mouvement :* Article 122.

Progression : 1° Exécuter l'exercice successivement avec les bras levés et les mains à la nuque.

St. éc., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr. (fig. 80).

2° Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

St. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

245. Station oblique, mains aux hanches — rotation du tronc.

St. ob., Ms. Hs. — rot. Tr.

I. *Attitude :* Articles 84 et 92.

II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 122, en observant que la rotation du tronc ne s'exécute exclusivement que du côté de la jambe portée en avant, en règle générale.

Progression : 1° Exécuter le mouvement successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque.

St. ob., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr.

2° Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

St. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

246. Station avancée, mains aux hanches — rotation du tronc.

St. av., Ms. Hs. — rot. Tr.

I. *Attitude :* Articles 85 et 92.

II. *Mouvement :* Article 245.

Progression : 1° Exécuter le mouvement successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque.

St. av., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr.

2° Répéter les mêmes exercices en exécutant la rotation rapide, puis la rotation lancée du tronc.

St. av., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. rap. (lanc.) Tr.

3° Exécuter ensuite les exercices prescrits ci-dessus, avec les pieds joints au préalable ; savoir :

Ps. jts., st. av.. Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr.

247. Les rotations du tronc, prescrites aux articles 243 à 246, sont exécutées ensuite avec l'arme levée ou placée à la nuque.

248. Les mains aux épaules, le tronc tourné (art. 243), et les jambes dans l'une des attitudes initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter les extensions des bras (art. 103 à 106).

Ps. jts.,	Tr. tour..	Ms. Ep.	—	exts. Bs.
St. éc.,	id.	id.	—	id.
St. ob.	id.	id.	—	id.
St. av.,	id.	id.	—	id.

Ps. jts., st. av.. Tr. tour., Ms. Ep. — exts. Bs.

249. Les mains aux épaules, et les jambes dans l'une des positions initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter l'extension verticale des bras, avec la rotation rapide simultanée du tronc.

Ps. jts.,	Ms. Ep.	—	ext. vert. Bs.,	rot. rap. simult. Tr.
St. éc..	id.	—	id.	id.
St. ob..	id.	—	id.	id.
St. av..	id.	—	id.	id.

Ps. jts., st. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs., rot. rap. simult. Tr.

Progression : Exécuter les mêmes exercices avec une arme dans les mains (art. 247).

250. Les mains aux clavicules et le tronc tourné, les jambes dans l'une des attitudes initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter l'écartement des bras (art. 111).

Ps. jts.,	Tr. tour..	Ms. Cl.	—	éc. Bs.
St. éc.,		id.	—	id.
St. ob.,		id.	—	id.
St. av.,		id.	—	id.

Ps. jts., st. av.. Tr. tour., Ms. Cl. — éc. Bs.

251. Les mains aux clavicules et les jambes dans l'une des positions initiales prescrites aux articles 243 à 246, exécuter

l'écartement des bras et la rotation rapide simultanée du tronc.

Ps. jts.. Ms. Cl. — éc. Bs.. rot. rap. simult. Tr.
St. éc., id. — id.
St. ob., id. — id.
St. av.. id. — id.
Ps. jts.. st. av., Ms. Cl. — éc. Bs.. rot. rap. simult. Tr.

252. Fente oblique, mains aux hanches — rotation du tronc.

Fent. ob., Ms. Hs. — rot. Tr.

Attitude : Articles 88 et 92.

Tournez : Tourner lentement le tronc vers la gauche et dans la direction de la jambe portée en avant. sans modifier l'inclinaison du tronc. de la tête et des bras; le pied placé en arrière maintenu à plat sur le sol.

Fig. 81.



Redressez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Changez. *Un :* Se redresser en conservant la position des bras.

Deux : Prendre la fente oblique dans la direction opposée. Exécuter ensuite la rotation du tronc symétriquement à droite.

Fixe : Reprendre la position en deux temps.

Progression : 1° Exécuter l'exercice successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque :

Fent. ob., Bs. lev.. (Ms. N.) — rot. Tr. (fig. 81).

2° Exécuter le même exercice avec une arme dans les mains.

Remarque. — Lever les bras en se fendant. et replacer les mains aux épaules en reprenant la position. en règle générale.

253. Fente oblique, mains aux épaules, tronc tourné — extension verticale des bras.

Fent. ob., Ms. Ep.. Tr. tour. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Article 252.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec une arme dans les mains; 2° exécuter l'extension asymétrique verticale des bras (art. 107) dans la même position initiale :

Fent. ob.. Ms. Ep.. Tr. tour. — ext. vert. asym. Bs.

254. Fente oblique, bras levés, tronc tourné — oscillation des bras.

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — Oscil. Bs.

I. *Attitude :* Article 252. — II. *Mouvement :* Article 112.

Fig. 82.



255. Fente oblique, mains aux clavicules, tronc tourné — écartement des bras.

Fent. ob.. Ms. Cl.. Tr. tour. —éc. Bs. (fig. 82).

I. *Attitude :* Articles 95 et 254. — II. *Mouvement :* Article 110.

256. Fente oblique, mains aux hanches — rotation du tronc vers l'intérieur.

Fent. ob.. Ms. Hs. — rot. Tr. intér.

Attitude : Article 252.

TOURNEZ : Tourner lentement le tronc vers la droite (gauche). les épaules et le pied porté en avant dans le même plan vertical, et sans modifier l'inclinaison du tronc, de la tête et des bras : le pied placé en arrière maintenu à plat sur le sol. (fig. 83).

REDRESSEZ : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice successivement avec les bras levés, puis avec les mains à la nuque.

Fent. ob., Bs. lev. (Ms. N.) — rot. Tr. int.

2° Exécuter les mêmes exercices avec une arme dans les mains.

Remarque. — La position initiale : *Tronc tourné vers l'intérieur* (Tr. tour. int.), correspond au maintien de la rotation du tronc vers l'intérieur.

257. Fente oblique, mains aux épaules, tronc tourné vers l'intérieur — extension verticale des bras.

Fent. ob., Ms. Ep.. Tr. tour int. — ext. vert. Bs.

Fig. 83.



I. *Attitude :* Article 256.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

Progression : 1° Exécuter les mêmes exercices avec une arme dans les mains.

2° Exécuter l'extension verticale asymétrique des bras (art. 107) dans la même position initiale; le bras vers l'extérieur s'élevant seul, l'autre s'abaissant dans la direction de la jambe tendue vers l'arrière.

Fent. ob., Ms. Ep.. Tr. tour. int. — ext. vert. asym. Bs. (fig. 83).

258. Fente oblique, mains aux clavicules, tronc tourné vers l'intérieur — écartement des bras.

Fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour, int. — éc. Bs.

I. *Attitude :* Article 256. — II. *Mouvement :* Article 111.

§ III. — Flexions latérales du tronc.

259. Afin d'assurer la fixité des hanches dans les exercices de flexion latérale du tronc, en partant de la position fondamentale debout, l'instructeur les fait exécuter, au début, en prenant un appui latéral à la hauteur des hanches, du côté où doit s'effectuer la flexion (poutre, etc.).

L'instructeur ajoute au commandement d'avertissement : *En appui de la hanche* (app. H.).

Pour faire appuyer à l'engin le flanc opposé du gymnaste, l'instructeur fait reprendre la position, puis exécuter le demi-tour sur place.

260. Les *flexions latérales du tronc* prescrites à l'article 121 appartiennent aux exercices de ce paragraphe.

Progression : Répéter les mêmes exercices en exécutant la flexion latérale rapide, puis la flexion lancée du tronc.

Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.

Remarque. — La position initiale : *Tronc fléchi latéralement* (Tr. fl. lat.), correspond au maintien de la flexion latérale du tronc.

261. Station écartée, mains aux hanches — flexion latérale du tronc.

St. éc., Ms. Hs. — fl. lat. Tr.

I. *Attitude :* Articles 83 et 92. — II. *Mouvement :* Article 121.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice en prenant successivement les positions des bras prescrites à l'article 260.

St. éc., Ms. N. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

2º Exécuter les mêmes exercices avec l'arme placée à la nuque, puis levée.

St. éc., Ms. N. (Bs. lev.)— fl. lat. Tr. (arme) (fig. 84).



Fig. 84.

3º Répéter les mêmes exercices en exécutant la flexion latérale rapide, puis la flexion latérale lancée du tronc :

St. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.

262. Les exercices de flexion latérale du tronc, presrits à l'article 260, s'exécutent encore *en station avancée*, mais exclusivement dans la direction du point d'appui formé par le pied placé en avant ; savoir :

St. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

263. Les flexions latérales du tronc, prescrites à l'article précédent, sont exécutées ensuite avec les pieds joints, au préalable ; savoir :

Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

Ps. jts., st. av., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.

264. Chute latérale en appui — écartement de la jambe.

Ch. lat. app. — éc. J. (fig. 85).

Fig. 85.



Les gymnastes sont rangés en face et à environ un pas d'un appui horizontal, réglé à la hauteur des mamelons (espalier, poutre, échelle horizontale, aide, etc.)

En position : Prendre, en deux temps, la position de la *Chute faciale* (art. 234, fig. 75), les mains à mi-distance de l'engin, les doigts dirigés vers l'avant.

Trois : Faire face à gauche (droite), le corps reposant latéralement sur le bras droit (gauche) étendu et la partie externe du pied droit (gauche), le bras gauche (droit) très légèrement fléchi, la main en appui saisissant l'engin; le corps perpendiculaire à celui-ci et étendu de toute sa longueur, la tête dégagée, le regard porté droit devant soi, les hanches soulevées et les pieds joints.

Écartez : Écarter, autant que possible, la jambe gauche (droite) dans le plan latéral du corps, sans affaisser les hanches, la tête immobile.

Abaissez : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Changez : *Un* : Se replacer en chute faciale.

Deux : Prendre la position de la chute latérale face à droite et exécuter l'exercice symétriquement.

Debout : *Un* : Se placer en chute faciale.

Deux et trois : Reprendre la position fondamentale debout, comme le prescrit l'article 234.

Progression : L'écartement de la jambe, lent d'abord, est exécuté ensuite avec vivacité.

Ch. lat. app. — éc. rap. J.

Remarque. — La position initiale : *Chute latérale en appui, jambe écartée* (Ch. lat., J. éc.), correspond au maintien de l'écartement de la jambe.

265. Chute latérale, le bras levé — écartement de la jambe.


Fig. 86.

Ch. lat., B. lev. — éc. J. (fig. 86).

I. *Attitude :* Comme le prescrit l'article précédent, le poids du corps entièrement supporté par le bras et la face externe du pied reposant sur le sol : le bras gauche (droit). étendu au dessus de la tête et dans le prolongement du tronc.

II. *Mouvement :* Article 264.

Progression. — 1° La position est prise, au début, en plaçant sur la hanche la main qui n'est pas en appui sur le sol.

Ch. lat., M. H. — éc. J.

2° Exécuter ensuite l'exercice avec vivacité.

Ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. rap. J.

266. Les hommes ayant la jambe écartée, comme le renseigne le premier temps des exercices prescrits aux articles 264 et 265, exécutent l'oscillation de la jambe, en l'abaissant et en l'écartant aussitôt avec vivacité (art. 52).

Ch. lat. app.. J. éc. — oscil. J.

Ch. lat., M. H. (B. lev.). J. éc. — oscil. J.

267. Pour l'exécution des exercices prescrits aux articles 264 à 266, lorsque l'appui est obtenu au moyen d'un aide, celui-ci est placé en face et à un pas du gymnaste, et se conforme aux indications suivantes :

Fig. 87.



En position : Prendre la garde à droite (gauche) (art. 388).

mais vers l'avant, le bras droit (gauche) fléchi soutenant le poignet du gymnaste; la main gauche (droite) sur la hanche (fig. 87).

Changez : *Un :* Reprendre la position debout.

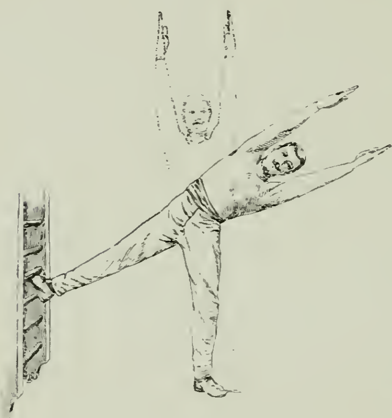
Deux : Prendre la garde à gauche.

Debout : Reprendre la position.

268. Soutien latéral du pied, mains aux hanches — flexion latérale du tronc.

Sout. lat. P., Ms. Hs. — fl. lat. Tr. (fig. 88).

Fig. 88.



Les hommes sont rangés, en station latérale, à un pas environ d'un soutien (espalier, poutre ou aide).

En position : Écarter latéralement la jambe gauche (droite) tendue, et fixer le pied à l'engin à la hauteur du genou, la pointe du pied dirigée vers le haut; la jambe en appui sur le sol tendue et verticale; le corps entier se trouvant dans un même plan vertical, perpendiculaire à l'engin. Placer ensuite les bras dans l'attitude prescrite.

Fléchissez : Fléchir lentement, et autant que possible, le tronc du côté opposé au pied soutenu, les deux jambes tendues; le tronc, la tête et les bras maintenus dans leur position relative et se mouvant dans un plan perpendiculaire au sol : la pointe du pied soutenu, toujours dirigée vers le haut.

Redressez : Revenir lentement à la position initiale par les moyens inverses.

Changez : Comme le prescrit l'article 229, mais en exécutant un demi-tour à droite, après le premier temps.

Fixe : Abandonner le soutien du pied et reprendre la position.

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains à la nuque, puis les bras levés.

Sout. lat. P., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 88).

2° Fixer le pied à l'engin à une hauteur plus grande que celle du genou. sans dépasser la hauteur des hanches ;

3° Exécuter les mêmes exercices avec une arme.

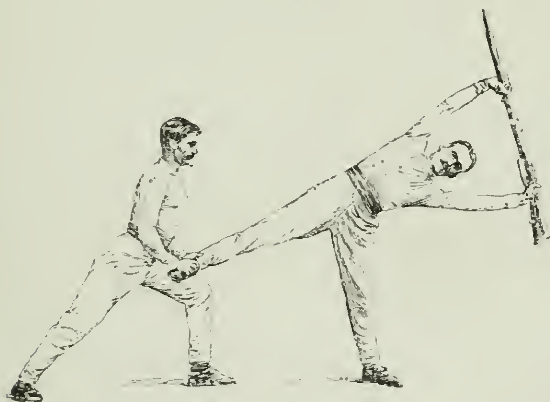
269. Soutien latéral du pied, mains aux épaules, tronc fléchi latéralement — extension verticale des bras.

Sout. lat. P., Ms. Ep., Tr. fl. lat. — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* Articles 94 et 268.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension verticale des bras (art. 104) en maintenant ceux-ci dans un plan perpendiculaire à l'engin.

Fig. 89.



Remarque. — Pour l'exécution des exercices prescrits aux articles 268 et 269, lorsque l'appui latéral est obtenu au moyen d'un aide, ce dernier se conforme, par analogie, aux prescriptions de l'article 232, mais il place le pied du gymnaste à plat sur le milieu de la cuisse (fig. 89).

270. Tronc fléchi latéralement en soutien des mains, la jambe écartée — oscillation de la jambe.

Tr. fl. lat., sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (fig. 90).

Les hommes sont rangés en station latérale, les bras levés. à environ un pas d'un engin (espalier, échelle verticale).

Fléchissez : Fléchir lentement le tronc à gauche (droite), en écartant simultanément, et aussi haut que possible, la

jambe droite (gauche) tendue. Saisir, avec le bras gauche tendu, un échelon de l'engin à la hauteur du genou, et avec le bras droit (gauche) légèrement fléchi, un échelon élevé; la jambe en appui sur le sol supportant le tronc fléchi latéralement, le corps entier dans un plan perpendiculaire à l'engin (fig. 90).

Fig. 90.



II. *Mouvement :* Comme le prescrit l'article 266, le corps légèrement soulevé du sol par la traction simultanée des bras, au moment où les jambes se joignent (fig. 90).

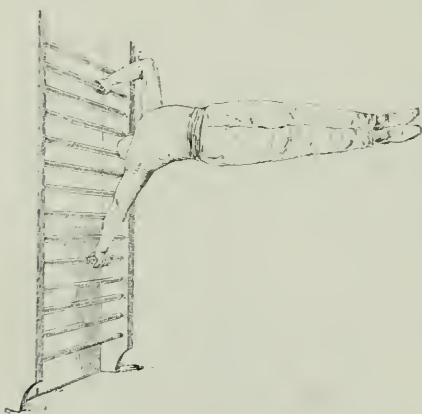
Redressez : Abandonner l'appui des mains, abaisser la jambe, redresser le corps et reprendre la position.

271. Tronc fléchi latéralement en soutien des mains, la jambe écartée — extension horizontale du corps.

Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — ext. hor. C. (fig. 91).

Attitude : Article 270.

Fig. 91.



Etendez : Abaisser la jambe soulevée latéralement, l'écarter aussitôt par une vive oscillation, étendre en même temps vigoureusement le bras en appui et fléchir celui placé en soutien, pour soulever et étendre horizontalement le corps perpendiculairement à l'engin, les jambes jointes, les reins cambrés, la tête en arrière.

Halte : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Redressez : Reprendre la position.

§ IV. — Rotations et flexions combinées du tronc.

272. Mains aux hanches, tronc tourné — flexion du tronc en arrière et en avant.

Ms. Hs., Tr. tour. — fl. Tr. arr. et av. (fig. 92 et 93).

I. *Attitude :* En deux temps et conformément à l'article 122, en arrêtant la rotation du tronc à 45° vers la gauche (droite).

Fig. 92.



II. *Mouvement :* Fléchir lentement le tronc obliquement en arrière, en deux temps (art. 118), puis obliquement en avant et en deux temps (art. 119); en ayant soin de maintenir le tronc, la tête et les membres tournés latéralement à 45°, et la ligne des épaules perpendiculaire à la direction du mouvement.

Progression : 1° Exécuter l'exercice en plaçant successivement les mains à la nuque, puis les bras levés.

Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr., av.

2° Exécuter les mêmes exercices avec les pieds joints :

Fig. 93



Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr., av.

2° Les exercices sont ensuite exécutés en série et en six temps, dans les deux directions.

Remarque. — La position initiale : *Tronc tourné et fléchi en arrière (en avant)*, correspond au maintien de la rotation et de la flexion combinées du tronc.

Tr. tour. et fl. arr. (av.).

273. Station oblique, bras levés, tronc tourné — flexion du tronc en arrière et en avant.

St. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr. et av.

I. *Attitude :* En trois temps, conformément à l'article 245.

II. *Mouvement :* Fléchir le tronc obliquement en arrière

en deux temps, comme le prescrit l'article 118; le fléchir ensuite obliquement en avant, conformément à l'article 119.

CHANGEZ : *Un* : Replacer simultanément les mains aux épaules, joindre les talons et tourner le tronc face en avant.

Deux : Prendre la position initiale à droite, et exécuter l'exercice symétriquement.

Progression : 1° Exécuter ensuite l'exercice avec une arme dans les mains; 2° exécuter les mêmes exercices, en remplaçant la flexion du tronc en avant par la *flexion horizontale du tronc en avant;* savoir :

St. ob., Bs. lev., Tr. tour.— fl. arr. et fl. hor. Tr. av. (arme).

Remarque. — La flexion et la flexion horizontale du tronc en avant, peuvent être suivies de la grande flexion du tronc en avant.

St. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. arr., fl. (horiz.) et gde. fl. Tr. av. (arme).

274. Fente oblique, mains à la nuque, tronc tourné — flexion horizontale du tronc en avant.

Fent. ob., Ms. N., Tr. tour. — fl. horiz. T. av. (fig. 94).

I. *Attitude* : En deux temps, conformément à l'article 252.

II. *Mouvement* : S'exécute en deux temps, conformément à l'article 208 : en conservant la direction oblique du tronc et la flexion du genou, ainsi que la position de la tête et des bras dans le prolongement du tronc.

Fig. 94.



Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les bras levés :

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. horiz. Tr. av.

2° Répéter le même exercice avec une arme dans les mains;

3° Faire suivre la flexion horizontale, de la grande flexion du tronc en avant (art. 208).

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (arme) (fig. 94).

275. Mains à la nuque, tronc tourné — flexion latérale du tronc.

Ms. N., Tr. tour. — fl. lat. Tr. (fig. 95, art. 276).

I. *Attitude :* En deux temps conformément à l'article 122.

II. *Mouvement :* S'exécute en quatre temps et conformément à l'article 121 ; la flexion s'exécutant exclusivement du côté vers lequel s'est effectuée la rotation ; la tête, le tronc et les bras conservant la direction oblique à 45°, la ligne des épaules se mouvant perpendiculairement à la direction du pied porté en avant, en évitant de déplacer les hanches dans le sens opposé à la flexion.

Progression : 1° Exécuter le mouvement avec les bras levés : Bs. lev., Tr. tour. — fl. lat. Tr.

2° Répéter les exercices précédents avec les pieds joints : Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr.

3° L'exercice du tronc est exécuté ensuite en série et en quatre temps, dans chacune des directions.

276. Station oblique, mains à la nuque, tronc tourné — flexion latérale du tronc.

St. ob., Ms. N., Tr. tour. — fl. lat. Tr. (fig. 95).

I. *Attitude :* Article 273. — II. *Mouvement :* Article 275.

Progression : 1° Exécuter le mouvement avec les bras levés :

St. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. lat. Tr.

2° Exécuter les exercices avec une arme dans les mains :

3° Répéter les exercices en série et en six temps, dans chacune des directions.

Fig. 95.



277. Fente oblique, mains à la nuque, tronc tourné vers l'intérieur — flexion latérale du tronc.

Fent. ob., Ms. N., Tr. tour. int. — fl. lat. Tr.

Attitude : En deux temps, conformément à l'article 256.

FLÉCHISSEZ : Fléchir lentement le tronc à gauche (droite) dans la direction de la jambe fléchie en avant, en conservant le tronc tourné vers l'intérieur et la position relative de la tête.

du tronc et des bras, qui doivent se mouvoir dans un plan oblique à 45°.

Fig. 96.



Redressez : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter l'exercice avec les bras levés :

Fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. int. — fl. lat. Tr. (fig.96).

2° Exécuter ensuite les exercices en série, et en six temps dans chacune des directions;

3° Répéter les exercices avec une arme dans les mains.

278. Mains aux épaules, tronc tourné et fléchi en arrière (avant) — extension verticale des bras.

Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* En trois temps dans chacune des directions, conformément à l'article 272.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

279. Station oblique, mains aux épaules, tronc tourné et fléchi en arrière (avant) — extension verticle des bras.

St. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

I. *Attitude :* En trois temps dans chacune des directions, conformément à l'article 272; la station oblique étant prise en plaçant simultanément les mains aux épaules.

II. *Mouvement :* Exécuter l'extension des bras dans le prolongement du tronc.

280. Fente oblique, mains aux épaules — extension verticale asymétrique des bras et rotation simultanée du tronc.

Fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.

Attitude : Article 252.

Un : Exécuter la rotation du tronc à gauche (droite), tendre simultanément le bras gauche (droit) vers le haut et le bras

droit (gauche) vers le bas, dans la direction du tronc, conformément à l'article 107.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Changez : En deux temps et en passant par la station droite, en maintenant les mains aux épaules.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice en série et en quatre temps dans chacune des directions :

Fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.

281. Fente oblique, mains aux épaules — extension verticale asymétrique des bras et rotation simultanée du tronc vers l'intérieur.

Fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. vers int.

Attitude : Article 252.

Un : Exécuter la rotation du tronc vers l'intérieur à droite (gauche), et l'extension asymétrique simultanée des bras, conformément à l'article 280.

Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Changez : En deux temps et en passant par la station droite, en maintenant les mains aux épaules.

Remarque. — Exécuter ensuite l'exercice en série, et en quatre temps dans chacune des directions :

Ms. Ep. — fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. int.

CHAPITRE VIII.

Les sauts.

§ I. — Principes généraux.

Les sauts constituent les exercices les plus énergiques pour les muscles, ainsi que pour les organes de la respiration et de la circulation; ils rendent agile, stimulent la hardiesse et le courage, et contribuent efficacement au développement de la volonté.

Fig. 97.



Ils se subdivisent comme suit :

1° *Les sauts libres* exécutés sans l'aide d'engin; savoir : les sauts en hauteur, en longueur, en profondeur, et les sauts présentant ces trois formes combinées deux à deux;

2° *Les sauts avec appui ou soutien*, exécutés en s'appuyant

ou en se soutenant à l'aide d'un engin; savoir : les sauts en appui et les sauts en suspension.

282. Le saut comprend trois parties qui se succèdent sans interruption : 1° l'impulsion; 2° la trajectoire : 3° la chute.

1° *L'impulsion* est obtenue par une légère flexion des articulations de la hanche, de la jambe et du pied, suivie immédiatement de leur détente énergique en prenant appui sur le sol, afin de projeter le corps dans l'espace. L'impulsion est souvent précédée d'un élan formé de quelques pas de course, afin d'augmenter l'amplitude du saut (fig. 97).

L'impulsion, de même que l'élan qui la précède éventuellement, doit toujours être aussi réduite que possible, et toujours proportionnée à l'amplitude du saut à exécuter.

Lorsque l'élan est long — quinze pas au plus — il faut s'efforcer d'en augmenter graduellement la vitesse, en le commençant par de petits pas accélérés, le regard constamment fixé sur l'obstacle à franchir.

L'impulsion, dans les sauts libres en hauteur et en longueur, est augmentée en élevant vivement et simultanément les bras dans la direction du saut, au moment de la détente des jarrets.

2° *La trajectoire* du saut est la courbe décrite dans l'espace, entre le moment où les pieds quittent le sol, jusqu'au moment où ils en reprennent le contact par la pointe, les jambes étendues sans raideur, les talons joints (fig. 97).

La trajectoire du saut doit être parcourue en parfait équilibre, et son amplitude doit être exactement proportionnée à l'importance de l'obstacle; elle est caractérisée par un arrêt momentané de la respiration.

3° *La chute* suit immédiatement le contact de la pointe des pieds avec le sol; elle s'exécute en parfait équilibre, en fléchissant les jambes avec souplesse, de la quantité nécessaire et suffisante pour amortir le choc, sans abaisser les talons et sans descendre sous l'angle droit aux différentes articulations des jambes et de la hanche (fig. 97).

Après la chute, s'élever en équilibre sur la pointe des pieds, et replacer ensuite les talons joints sur le sol, au point même où la chute s'est produite.

La chute s'exécute sur un seul pied, lorsque la course qui précède le saut, doit se poursuivre sans interruption.

283. Toujours l'équilibre du corps doit rester parfait pendant les sauts, afin de pouvoir effectuer des sauts de grande amplitude avec sûreté et sans danger. Afin d'y habituer progressivement les hommes, l'instructeur, dans tous les exercices de préparation aux sauts libres et avec appui, exige le maintien de la position fléchie des jambes, au point où s'est produite la chute sur le sol.

Il en est de même, chaque fois qu'il s'aperçoit que, dans la suite de l'instruction, l'équilibre n'est point suffisamment conservé pendant ou après un exercice.

Dans ce but, observer la progression suivante :

a) Compter un temps pour se redresser sur la pointe des pieds, et un temps pour replacer les talons joints sur le sol ;

b) Dès que l'équilibre est assuré pendant la flexion des jambes, se redresser immédiatement et vivement sur la pointe des pieds, et rester en équilibre dans cette attitude. Compter ensuite un temps pour replacer les talons joints sur le sol ;

c) Lorsque la chute est exécutée avec correction et en parfait équilibre, supprimer la décomposition en temps, et reprendre la marche immédiatement après le poser des talons sur le sol, ou la course après le redressement des jambes.

284. Pour faciliter aux recrues l'exécution des sauts en appui, placer un ou deux aides pour soutenir éventuellement le gymnaste par les avant-bras, mais jamais par les jambes.

Pour l'exécution des culbutes en appui, saisir éventuellement les poignets du gymnaste au moment de l'appui, et suivre le mouvement en s'efforçant de ne pas l'entraver.

Avec des hommes exercés, l'assistance d'un aide doit être supprimée.

285. La détente des jarrets, dans les sauts sur place exécutés en décomposant, se fait au commandement : *Sautez.*

Les sauts d'ensemble et les sauts successifs sans décomposer, sont exécutés au commandement : *Partez.*

Les sauts successifs, pour l'exécution desquels les gymnastes doivent se suivre immédiatement et le plus rapidement possible, s'exécutent au commandement : *En torrent — partez.*

286. Il est utile, afin d'accoutumer les gymnastes au franchissement des obstacles naturels, et dès qu'ils sont suffisamment exercés, de disposer des objets divers embarrassant le chemin qu'ils doivent parcourir pour franchir un obstacle.

Il importe aussi de circonscrire le point où doit s'effectuer la chute.

Enfin, chaque fois que les exercices le permettent, les gymnastes sont exercés ensuite avec le fusil tenu dans la position de l'arme descendue.

287. L'usage du tremplin ou de nattes pour amortir la chute est défavorable; celui d'une planche-sautoir n'est recommandable, que si la nature du sol le rend indispensable; les exercices de saut conservent ainsi un caractère d'utilité pratique.

288. Le principe de la symétrie des exercices doit être observé dans l'exécution des sauts, en ce qui concerne le pied sur lequel doit se donner alternativement l'impulsion, ainsi que pour la direction à imprimer au corps pendant le parcours de la trajectoire du saut.

§ II. — Exercices préparatoires aux sauts.

Les exercices préparatoires aux sauts libres et les exercices préparatoires aux sauts en appui, ont pour but de faire comprendre aux gymnastes le mécanisme des différents sauts, et d'en assurer l'exécution correcte et sans danger. A cet effet, ils sont décomposés en temps, afin de contraindre ceux qui les exécutent à régler l'impulsion et à conserver un rigoureux équilibre pendant la trajectoire du saut et la chute.

Dès que ce résultat est atteint, l'instructeur passe à l'exécution des sauts proprement dits, sans décomposer et avec élan à volonté, ne revenant à des exercices préparatoires, que si l'importance ou la fréquence de certaines incorrections le rendent utile.

Les sauts précédés de un, deux ou trois pas d'élan, sont exécutés en partant de la station avancée, alternativement du pied gauche, puis du pied droit; afin de déterminer la détente du jarret alternativement de chacune des jambes.

§ III. — Exercices préparatoires aux sauts libres.

289. Saut sur place.

Saut. pl.

Un : S'élever sur la pointe des pieds.

Deux : Fléchir rapidement les jambes comme le prescrit l'article 102.

Trois : Exécuter une vive et énergique extension des articulations de la jambe, afin de projeter le corps verticalement en l'air et le plus haut possible; les jambes jointes et étendues sans raideur, ainsi que le corps, en évitant de porter les hanches vers l'arrière ou la tête vers l'avant. Retomber sur le sol sur la pointe des pieds, en parfait équilibre, et au point même où les pieds l'ont quitté; fléchir aussitôt les jambes de la quantité nécessaire pour amortir le choc, les talons joints.

Quatre et cinq : Terminer l'exercice comme le prescrivent les deux derniers alinéas du 3° de l'article 282.

Remarque. — Les sauts sur place, sans mouvement des bras, sont exécutés d'abord avec les mains aux hanches, afin de mieux assurer l'équilibre du corps; ils le sont ensuite avec les bras pendants verticalement.

290. Saut sur place avec écartement des bras.

Saut. pl., éc. Bs.

S'exécute comme le prescrit l'article 289, en écartant vivement les bras latéralement à la hauteur des épaules (art. 110) au moment de la détente des jarrets, afin d'aider à l'impulsion du corps vers le haut; les bras s'abaissant en même temps que le corps.

291. Saut sur place avec écartement des jambes.

Saut. pl., éc. Js.

S'exécute comme le prescrit l'article 289, en écartant vivement et simultanément les jambes tendues latéralement, au moment de la détente des jarrets, et en les rapprochant pendant la chute du corps.

Progression : Exécuter ensuite le saut sur place avec écartement simultané des bras et des jambes, en se conformant aux prescriptions des articles 290 et 291.

Saut. pl., éc. simult. Bs. et Js.

292. Saut sur place avec chute latérale (en arrière).

Saut. pl., ch. lat. (arr.).

S'exécute comme le prescrit l'article 289, mais en effectuant la chute respectivement face à gauche (droite), puis avec demi-tour à gauche (droite).

293. Saut en avant (en arrière).

Saut. av. (arr.).

S'exécute comme le prescrit l'article 289, mais en portant les bras vers l'arrière (l'avant) au moment de la flexion des jambes, et en les projetant vivement vers l'avant (l'arrière) au moment de la détente des jarrets, afin de produire la chute à un mètre vers l'avant (ou l'arrière). Ramener aussitôt les bras à côté du corps pour conserver l'équilibre.

294. Saut latéral.

Saut lat.

S'exécute comme le prescrit l'article 289, mais les bras et les genoux portés à droite (gauche) pendant la flexion des jambes; projeter ensuite vivement les bras dans la direction du saut, au moment de la détente des jarrets, afin de produire la chute à un mètre latéralement. Ramener aussitôt les bras à côté du corps pour conserver l'équilibre.

295. Saut en hauteur avec élan de 1 à 3 pas.

Saut haut., élan 1 à 3 p. (fig. 97, art. 282).

Prendre la station avancée du pied gauche (droit); exécuter le nombre de pas prescrit, et raccourcir le dernier en fléchissant légèrement les genoux.

Produire aussitôt une extension énergique et presque simultanée des jambes et projeter le corps en hauteur au-dessus de l'obstacle, en s'aidant des bras. Fléchir complètement les jambes sous le corps en joignant les talons, au moment de franchir la partie la plus élevée de la trajectoire du saut. Allonger les jambes aussitôt après, sans brusquerie et sans raideur, puis achever le mouvement comme le prescrit l'article 293, les pieds touchant simultanément le sol, le corps en équilibre, la tête droite et le regard porté droit devant soi.

Progression : 1° Exécuter ensuite le saut en hauteur avec

1 à 3 pas d'élan et chute latérale (article 292), en prenant l'impulsion du pied placé du côté où doit s'effectuer la chute, en règle générale.

Saut haut, élan 1 à 3 pas., ch. lat.

2° Les exercices sont ensuite répétés en prenant un élan à volonté, mais en spécifiant le pied sur lequel doit s'effectuer la détente du jarret;

3° Augmenter progressivement la hauteur de l'obstacle à franchir.

Remarque. — Le saut en hauteur s'exécute au-dessus de cordes, lattes, joncs, etc., avant de franchir des obstacles fixes.

296. Saut latéral avec élan d'un pas.

Saut. lat., élan 1 pas.

Faire un pas vers la gauche (droite) en fléchissant simultanément les jambes, et sauter vers la gauche (droite) comme le prescrit l'article 294, en prenant l'élan du pied placé dans la direction du saut.

297. Saut en profondeur avec élan de 1 à 3 pas.

Saut prof., élan 1 à 3 pas.

S'exécute comme le prescrit l'article 295, mais sans projeter le corps en hauteur, et en prenant l'élan sur un plan horizontal ou incliné, placé d'abord à la hauteur du genou (banc incliné sur la poutre, etc.).

298. Saut en longueur, élan de 1 à 3 pas.

Saut. long., élan 1 à 3 pas.

S'exécute conformément aux principes et à la progression prescrits pour le saut en hauteur (art. 295). Toutefois, l'élan est pris au moyen de pas plus allongés, et, pendant la trajectoire du saut, le tronc et les jambes sont portés vers l'avant.

Redresser le corps verticalement et ramener vivement les bras arrière au moment de la chute, pour conserver l'équilibre.

299. Saut en hauteur et longueur, élan 1 à 3 pas.

Saut en haut et long., élan 1 à 3 pas.

S'exécute conformément aux prescriptions des articles 295 et 298 combinés.

Progression : Sauter ensuite en hauteur et en longueur, dans une direction oblique par rapport à celle de l'élan ; la détente du jarret s'effectuant toujours sur le pied opposé à la direction de la trajectoire du saut.

Remarque. — Pour exécuter ce saut, simuler l'obstacle au moyen de lattes ou cordes et de traces sur le sol, avant d'aborder des obstacles fixes ou naturels.

300. Afin de préparer les gymnastes à l'exécution des sauts d'application à pieds joints, ils sont exercés à produire un saut sur place par la détente énergique et simultanée des jarrets, immédiatement après la flexion des jambes qui suit la trajectoire des sauts décrits aux articles 295 à 299.

L'instructeur ajoute aux différents commandements d'avertissement l'indication : *Chute avec saut à pieds joints.*

Ch. saut. Ps. jts.

301. Saut en hauteur à pieds joints.

Saut haut., Ps. jts.

Ranger les hommes en face et près d'une faible hauteur. Fléchir légèrement les jambes et exécuter un léger saut sur place à pieds joints (art. 289) ; retomber sur le sol en fléchissant les jambes assez fortement et produire aussitôt une énergique extension simultanée des jambes jointes, en lançant les bras en avant, afin de projeter le corps, les jambes fléchies, sur l'obstacle.

Progression : Élever l'obstacle de la hauteur des genoux à celle des hanches ; le saut est alors précédé d'un élan, conformément à l'article 295.

302. Saut en profondeur à pieds joints.

Saut. prof. Ps. jts.

Fléchir légèrement les jambes et les étendre de façon à projeter le corps au delà du bord de l'obstacle.

Progression : Exécuter ensuite le saut en profondeur à pieds joints avec chute latérale, puis en arrière.

Saut prof. Ps. jts., ch. lat. (arr.).

Remarque. — Pour sauter en profondeur en arrière, incliner légèrement le buste en avant, afin d'éviter de tomber en arrière en arrivant au contact du sol.

303. Sur la pointe des pieds — sautillez.

Pte. Ps. — sautiller.

Attitude : Article 99.

SAUTILLEZ : Sautiller sur place en projetant le corps verticalement à faible distance du sol, au moyen de flexions et d'extensions successives des pieds, en conservant les jambes tendues sans raideur, et en évitant de poser les talons à terre.

HALTE : Reprendre la position.

304. Station accroupie — sautillez.

St. acc. — sautillez.

I. *Attitude :* Article 101. — II. *Mouvement :* Article 303.

§ IV. — EXERCICES PRÉPARATOIRES AUX SAUTS EN APPUI.

305 Saut en appui tendu.

Saut app. tend. (fig. 59, art. 180).

Poser les mains, écartées de la largeur des épaules, à plat sur l'engin (poutre, cheval), les bras étendus; ou saisir à pleine main la partie supérieure des arçons, les bras étendus.

SAUTEZ : Exécuter un double saut à pieds joints sur place (art. 301); projeter le corps vers le haut et le maintenir en suspension en appui tendu des bras, comme le prescrit l'article 180.

SAUTEZ EN ARRIÈRE : Fléchir légèrement les bras et porter les jambes vers l'avant, étendre aussitôt les bras et projeter vivement les jambes et le corps vers l'arrière; lâcher aussitôt l'engin et retomber sur le sol en se conformant aux indications de l'article 293. La poutre peut être abandonnée également par la culbute en avant (art. 180).

Progression : 1° Régler l'engin à la hauteur des épaules, et l'élever progressivement à une hauteur un peu inférieure à celle des bras levés ;

2° Exécuter le saut en partant de la station latérale, une main en appui, et revenir à cette position après le saut en arrière;

3° Sauter en appui tendu avec élan de 1 à 3 pas (art. 295), et

quitter l'engin en exécutant un saut en arrière aussi étendu que possible.

306. En appui tendu (aux arçons) — passage alternatif des jambes.

App. tend. (arçons) — pass. alt. Js. (fig. 98).

Attitude : Article 305.

Un : Passer la jambe gauche (droite) fortement fléchie entre les bras, et l'étendre de l'autre côté de l'engin, en s'efforçant de maintenir la position de la tête, des épaules et du tronc.

Fig. 98.



Deux : Reprendre la position initiale par les moyens inverses.

Progression : 1° Exécuter le passage croisé des jambes, une jambe se portant en avant, tandis que l'autre revient vers l'arrière; les jambes fortement fléchies et ramenées sous le corps, au moment où elles se croisent au-dessus de la selle.

App. tend. (arçons) — pass. crois. Js.

2° Exécuter d'après les mêmes principes, le passage simultané des jambes.

App. tend. (arçons) — pass. simult. Js.

Remarque. — Ces exercices contribuent efficacement à donner aux jambes l'assouplissement qui permet de les replier complètement sous le corps, pendant l'exécution des sauts.

307. Franchir entre les bras (arçons), élan de 1 à 3 pas.

Franch. entre Bs. (arçons), élan 1 à 3 pas.

Partez : Le franchissement s'exécute en se conformant à l'article 305, le corps légèrement incliné vers l'avant, en passant aussitôt et simultanément les jambes fléchies entre les bras, pour les étendre ensuite vivement en avant et vers le haut, de l'autre côté de l'engin : projeter en même temps le corps étendu vers l'avant, en s'aidant d'un vigoureux appui des bras.

Retomber sur le sol en station latérale et appui d'une main sur l'engin.

Progression : 1° Retomber face en avant et aussi loin que possible de l'engin, les mains abandonnant simultanément les arçons;

2° Exécuter ensuite la chute face en arrière en changeant la prise des mains, sauter du même élan à califourchon (art. 308), ou franchir la selle en sens inverse.

308. En appui tendu (aux arçons) — passer à califourchon. (Cheval à arçons, poutre avec selle, etc.)

App. tend. (arçons) — pass. à calif. (fig. 99).

Fig. 99.



Attitude : Articles 180 et 305.

A CALIFOURCHON. — *Un :* Porter légèrement le poids du corps sur le bras droit (gauche) tendu, passer la jambe gauche (droite) étendue de l'autre côté de l'agrès et par dessus l'arçon gauche (droit), en abandonnant aussitôt la prise de la main, qui se porte à l'autre extrémité de l'arçon droit (gauche); faire face à droite (gauche) en appui tendu, les jambes pendantes, le corps droit.

Deux : Se placer à califourchon en se soutenant par les bras, qui abandonnent ensuite l'arçon, et prendre la position du cavalier à cheval; les bras et les jambes pendants naturellement, le corps droit sans raideur, ainsi que la tête, le regard dirigé droit devant soi.

SAUTEZ A TERRE. — *Un :* Empoigner des deux mains l'arçon de devant, les doigts vers l'avant, porter les jambes en avant et les ramener aussitôt vivement en arrière; s'enlever sur les bras légèrement fléchis, le poids du corps vers la gauche, passer la jambe droite (gauche) tendue par dessus l'arçon, et reprendre latéralement l'appui tendu, comme au premier temps ci-dessus.

Deux : Sauter en arrière comme le prescrit l'article 305.

Progression : 1° Étant à califourchon, sauter à terre et à cheval du même élan à gauche (droite), et sans abandonner les arçons.

2° Exécuter l'exercice en sautant en appui tendu avec élan de 1 à 3 pas (art. 305) et passer directement et en un seul temps à califourchon face à droite (gauche). Sauter à terre du côté opposé à l'arrivée, en employant les moyens inverses.

3° Exécuter les mêmes exercices avec le cheval sans arçons.

309. Sauter à califourchon par la croupe, élan de 1 à 3 pas.

Saut. calif. par croupe, élan de 1 à 3 pas.

Se placer à la distance prescrite derrière le cheval.

À CALIFOURCHON : Sauter en appui tendu sur le milieu de la croupe, les mains écartées ; projeter en même temps le corps vers l'avant et le haut, par une extension énergique des bras ; replacer aussitôt vivement les bras latéralement et redresser le corps, la poitrine en avant ; laisser glisser la face interne des cuisses contre les flancs de l'engin, pour amortir le choc, et s'asseoir à califourchon sur la croupe, comme le prescrit l'article 308.

Sauter en arrière (latéralement) en appuyant les mains sur la croupe.

310. Franchir latéralement en appui tendu, élan de 1 à 3 pas.

Franch. lat. app. tend., élan 1 à 3 pas.

Se placer à la distance prescrite du flanc d'un engin horizontal (poutre, cheval sans arçon, etc.).

Sauter en appui tendu les mains à plat sur l'engin, les doigts vers la droite (gauche) et légèrement tournés en dehors ; projeter en même temps vivement le corps étendu, ainsi que les jambes, vers la gauche (droite) par dessus l'engin, la tête haute et en évitant de porter l'assiette vers l'arrière. Abandonner aussitôt l'appui de la main gauche (droite), et retomber de l'autre côté de l'engin, face à gauche (droite), en maintenant l'appui de la main.

Progression : 1° Régler l'engin à la hauteur des hanches et l'élever progressivement à la hauteur des épaules.

2° Franchir le cheval en plaçant les mains à plat sur le garrot. Exécuter d'abord l'exercice en sautant à califourchon, puis en lançant aussitôt les jambes en arrière, pour retomber de l'autre côté de l'engin, le flanc droit (gauche) tourné vers celui-ci.

3° La chute s'exécute ensuite en projetant le corps aussi loin que possible de l'engin et face à celui-ci.

§ V. — Sauts libres.

311. Les exercices préparatoires aux sauts libres, prescrits au § III, sont exécutés ensuite à volonté et sans s'arrêter sur les temps, les mouvements se succédant avec souplesse jusqu'à la reprise de la position.

Si la course doit être continuée sans interruption, la chute doit se produire sur la jambe opposée à celle qui a déterminé l'impulsion; de telle sorte que le saut ne constitue qu'une enjambée d'une amplitude plus forte que les autres.

Pour franchir un obstacle important, la chute s'exécute à pieds joints, et la course n'est reprise qu'après le redressement des jambes.

L'on augmente progressivement l'intensité des sauts libres, puis on les fait exécuter en torrent (art. 285).

312. Il importe d'habituer les hommes à aborder les obstacles simultanément et de front, avec ordre et cohésion.

Une longue corde tendue modérément par deux aides, des limites tracées sur le sol, etc., permettent de former un obstacle artificiel improvisé.

Le franchissement des obstacles naturels est décrit au titre IV, chapitre V.

313. Les sauts en profondeur en avant, en arrière et latéralement, sont exécutés comme le prescrit l'article 297, lorsque la hauteur de l'obstacle ne dépasse pas celle du gymnaste. Pour les profondeurs plus grandes, et suivant leur importance croissante, s'accroupir ou s'asseoir au préalable sur le bord de l'obstacle, exécuter un saut latéral à gauche

(droite), en atténuant la rapidité de la chute par un appui momentané de la main sur le bord de l'obstacle, jusqu'au moment où les épaules dépassent son niveau.

Si la chute doit se produire à quelque distance du pied de l'obstacle, s'asseoir face en avant sur le bord de celui-ci, et projeter le corps vers l'avant par une énergique impulsion des bras, en appui des deux côtés du corps.

314. Suspension faciale — saut en avant.

Susp. fac. — saut av. (poutre).

Attitude : Article 151.

Sautez : Fléchir légèrement les bras et lancer en même temps vivement les jambes en avant et vers le haut, afin de projeter le corps sous l'engin et près de celui-ci : accentuer l'impulsion par une extension énergique des bras et des reins, au moment où les jambes atteignent le maximum de hauteur : puis lâcher aussitôt l'engin. Retomber aussi loin que possible en avant, et achever l'exercice comme le prescrit l'article 298.

Progression : 1° Élever progressivement la poutre jusqu'à la hauteur du gymnaste ayant les bras levés.

2° Exécuter l'exercice avec élan, en sautant en suspension.

315. Suspension faciale — saut en arrière.

Susp. fac. — saut arr.

Attitude : Article 151.

Exécuter ensuite le saut comme le prescrit l'article 314, en portant les jambes vers l'avant et en les lançant aussitôt vivement vers l'arrière. Abandonner l'engin et retomber sur le sol aussi loin que possible vers l'arrière.

Progression : Article 314.

316. Suspension latérale du bras et de la jambe — saut latéral en profondeur.

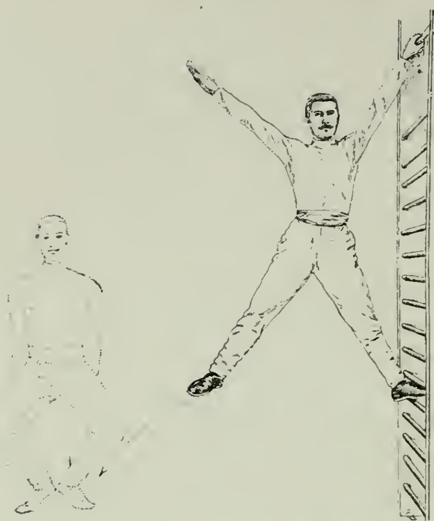
Susp. lat. B. et J. — saut lat. prof. (esp., éch. vert.) (fig. 100).

Attitude : Se suspendre latéralement à gauche (droite), le bras en soutien, le pied en appui (espalier, cadre, échelle verticale), les membres du côté extérieur étendus symétriquement en croix, le corps vertical.

Sautez : Ramener les membres du côté extérieur vers

soi, projeter aussitôt le corps latéralement au moyen de la détente du pied en appui et en écartant vivement et simultanément les membres du côté extérieur; abandonner aussitôt l'appui et retomber sur le sol latéralement et loin du pied de l'engin.

Fig. 100.



Susp. dors. — saut prof. av.

Progression : S'élever progressivement à la hauteur de la hanche au-dessus du sol.

317. Suspension dorsale — saut en profondeur en avant.

Attitude : Article 157.

Sautez : Exécuter une oscillation des jambes étendues et les lancer aussitôt vivement en avant, en s'aidant d'une vigoureuse extension des reins, afin de projeter le corps vers l'avant; lâcher aussitôt l'engin et retomber sur le sol, comme le prescrit l'article 314.

Progression : S'élever progressivement à la hauteur de la hanche au-dessus du sol.

§ VI. — Sauts en appui.

Les exercices préparatoires aux sauts avec appui, de pied ferme ou avec élan, prescrits au § IV, sont exécutés ensuite à volonté et sans s'arrêter sur les différents temps, dont les mouvements doivent se succéder avec souplesse et jusqu'à la reprise de la position.

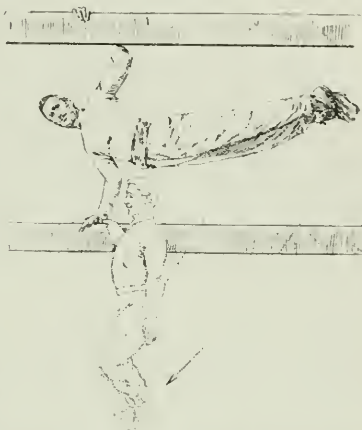
L'on augmente progressivement l'intensité des sauts en appui, puis on les fait exécuter en torrent (art. 285).

318. Saut facial. les jambes en arrière, entre les poutres.

Saut fac ,Js. arr., entre les poutres (fig 101).

Prendre un court élan et sauter à pieds joints, afin de saisir la poutre supérieure de la main gauche (droite). les doigts vers le haut, et la poutre inférieure de la main droite (gauche), les doigts vers le bas: les mains placées l'une au-dessus de l'autre.

Fig. 101.



Projeter en même temps le corps à gauche (droite) entre les poutres, les jambes en arrière, étendues et jointes, en s'aidant des bras et d'une énergique extension des reins ; la face vers le sol, le dos passant près de l'agrès supérieur.

Lâcher aussitôt la prise de la main gauche (droite), et retomber sur le sol le flanc vers l'engin, à hauteur de la main droite (gauche) qui conserve son appui.

Remarque. — Espacer les poutres à un peu moins que la longueur des bras, la poutre inférieure réglée à la hauteur de la ceinture.

319. Saut dorsal, les jambes en avant, entre les poutres.

Saut dors. Js. av. entre poutres (fig. 102).

S'exécute comme le prescrit l'article 318, mais en plaçant la main gauche (droite) les doigts en dessous, sur la poutre inférieure, et la main droite (gauche) les doigts en dessus, sur la poutre supérieure. Projeter en même temps le corps en avant et vers la gauche (droite) entre les agrès, les jambes en avant, tendues et jointes, le dos vers le sol.

Lâcher la poutre inférieure de la main gauche (droite) au moment du passage du corps, la main droite (gauche) venant s'appuyer aussitôt sur la poutre inférieure, au point où se trouvait la main gauche (droite).

Progression : Exécuter le même exercice avec un élan oblique vers l'avant.

Remarque : Article 318.

Fig. 102.



320. Franchir la double poutre.

Franch. double poutre (fig. 103).

Prendre un vif et court élan et sauter à pieds joints pour saisir les poutres. comme le prescrit l'article 318 (fig. 103*a*).

Renverser aussitôt le corps vers la gauche (droite), la tête en bas, en s'aidant des bras. les jambes tendues et jointes dirigées vers le haut (fig. 103*b*) : se redresser la tête vers le haut, de l'autre côté de la poutre supérieure, et s'y maintenir en appui tendu des bras (fig. 103*c*).

Fig. 103.



Sauter ensuite en profondeur en arrière (article 305).

Remarque. — I. Régler la poutre supérieure au moins à la hauteur des bras étendus vers le haut. la poutre inférieure à un peu moins que la longueur des bras

étendus. Élever ensuite les poutres progressivement, en maintenant leur écartement.

II. Faciliter le renversement du corps, au début, en appuyant la jambe gauche (droite) sur la poutre supérieure.

III. Franchir une palissade, un mur peu élevé, etc., par les mêmes moyens, une main placée sur le bord supérieur, l'autre à plat contre la face antérieure de l'obstacle.

321. Saut en suspension faciale entre les poutres.

Saut susp. fac. entre double poutre.

Prendre un court élan et sauter à pieds joints en suspension faciale à la poutre supérieure, fléchir aussitôt énergiquement les bras, ainsi que les jambes et projeter, du même élan, le corps entre les poutres, en s'aidant d'une vigoureuse extension des reins et des jambes.

Lâcher ensuite la prise des mains et retomber face en avant, aussi loin que possible de l'engin.

322. En appui à la main, franchir latéralement avec passage successif des jambes.

App. M., franch. lat. pass. succ. Js.

Se placer en station avancée du pied droit, le flanc gauche contre un engin (poutre) réglé à la hauteur de la hanche, la main gauche appuyée sur l'obstacle. Faire osciller la jambe gauche étendue et la lancer vivement en avant au-dessus de l'engin, en produisant une détente oblique de la jambe droite, pour chasser le corps de l'autre côté de l'obstacle, en s'aidant de l'appui de la main. Abandonner la prise de la main gauche au moment du passage du corps, et retomber le flanc droit près de l'engin, sur lequel la main droite vient prendre appui un peu en avant du point où se trouvait la main gauche.

Exécuter ensuite l'exercice symétriquement à droite, en progressant vers l'avant, et ainsi de suite.

Progression : 1° Franchir la poutre alternativement et sans arrêt; la jambe extérieure seule posant à terre, l'autre oscillant vers l'arrière est lancée aussitôt en avant au dessus de l'agrès :

2° Élever progressivement l'engin.

Fig. 104.



323. Franchir latéralement en appui de la main, les jambes en avant.

Franch. lat. app. M., Js. av. (poutre, cheval) (fig. 104).

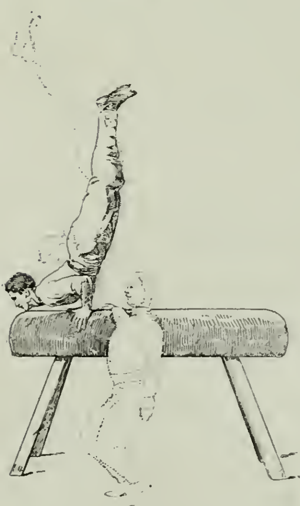
S'exécute comme le prescrit l'article précédent; mais sans progresser et en prenant un élan oblique en avant vers l'appareil; la détente du jarret s'effectuant sur le pied extérieur, le tronc étendu, les jambes réunies et fortement relevées pendant le franchissement.

Terminer l'exercice en se conformant à l'art. 319 (fig. 104).

324. Franchir en appui tendu entre les bras.

Franch. app. tend. entre Bs. (poutre, cheval, etc.).

Fig. 105.



S'exécute comme le prescrit l'article 307, mais en supprimant les arçons au dessus de l'obstacle à franchir, les mains s'appliquant à plat sur l'engin, les doigts vers l'avant. Au moment où le corps va franchir l'obstacle, effectuer une énergique extension des bras vers le haut, les jambes restant fléchies sous le corps, et retomber sur le sol aussi loin que possible de l'engin.

325. Saut à califourchon par la croupe.

Saut à calif. par croupe (cheval).

Comme le prescrit l'article 309, les mains venant s'appliquer immédiatement en avant du point où doit se prendre la position à califourchon; en évitant de fléchir les genoux et de porter le siège en arrière.

Sauter à terre latéralement, en se soulevant sur les poignets (fig. 105).

Progression : 1° Sauter à califourchon jusqu'à l'autre extrémité de l'engin ; 2° Élever progressivement l'engin.

326. Saut, par la croupe, debout sur le cheval.

Saut par croupe, debout sur chev.

S'exécute comme le prescrit l'article précédent, en observant de passer les jambes des deux côtés de l'engin, les genoux élevés, et de réunir ensuite les pieds sur l'engin en redressant immédiatement le corps.

Fig. 106.





Sauter à terre latéralement, en avant ou en arrière, suivant l'indication de l'instructeur, et sans soutien de la main (fig. 106).

Progression : Sauter debout jusqu'à l'autre extrémité de l'engin ; 2° Élever progressivement le cheval.

327. Franchir les arçons les jambes écartées.

Franch. arçons Js. éc.

S'exécute comme le prescrit l'article 307, les mains abandonnant la prise des arçons au moment où les jambes, écartées et au besoin légèrement fléchies, passent au dessus de l'engin et en dehors des arçons.

Retomber sur le sol, aussi loin que possible du cheval.

Progression : Exécuter ensuite le même exercice en supprimant les arçons, les mains à plat sur l'engin (article 324).

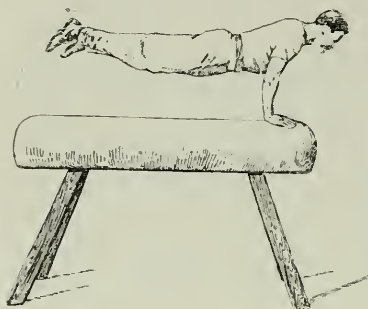
328. Franchir le cheval en longueur.

Franch. chev. long. (fig. 107*a*).

S'exécute comme le prescrit l'article 325, en projetant le corps en avant au-dessus de l'agrès, les jambes étendues des deux côtés de celui-ci, et en augmentant l'impulsion

par une vive extension des bras, prenant momentanément appui aussi loin que possible sur l'engin. Dès que le corps a dépassé le cheval, réunir les jambes et retomber sur le sol au delà de l'engin.

Fig. 107*a*.



Progression : Franchir le cheval au moyen d'une énergique extension des bras, les mains prenant appui sur la croupe, le corps restant vertical (fig. 107*b*).

329. Franchir le cheval latéralement, en appui tendu renversé.

Fig 107*b*



Franch. chev. lat., app. tend. renv. (fig. 108).

Prendre un court élan et sauter en se conformant à l'article 310, les bras légèrement fléchis, en renversant aussitôt le corps en avant et la tête en bas, les jambes, modérément tendues et jointes, dirigées vers le haut ; les reins cambrés, la tête fortement relevée vers l'arrière ; étendre ensuite lentement les bras et rester un instant en *équilibre tendu renversé.*

Porter ensuite le poids du corps sur le bras droit (gauche), abandonner l'appui du bras gauche (droit) et abaisser aussitôt les jambes en redressant le corps. Retomber de l'autre côté de l'engin, le flanc droit (gauche) vers celui-ci, la main en appui.

330. Culbute en appui tendu renversé.

Fig. 108.



Culb. app. tend. renv. (cheval, poutre) (fig. 109).

Poser les mains, écartées de la largeur des épaules, sur le cheval placé transversalement et réglé au moins à la hauteur des hanches.

La culbute : Exécuter un saut sur place à pieds joints, renverser le corps en avant la tête en bas, en fléchissant légèrement les bras et les jambes pour les étendre ensuite lentement vers le haut, la tête relevée vers l'arrière, et se maintenir un instant en équilibre tendu renversé (art. 329).

Exécuter la culbute vers l'arrière, en éloignant le corps de l'engin par une légère extension des bras, et retomber sur le sol, face en avant, les jambes un peu écartées, les pieds à plat touchant simultanément le sol, les genoux légèrement fléchis.

Fig. 109.

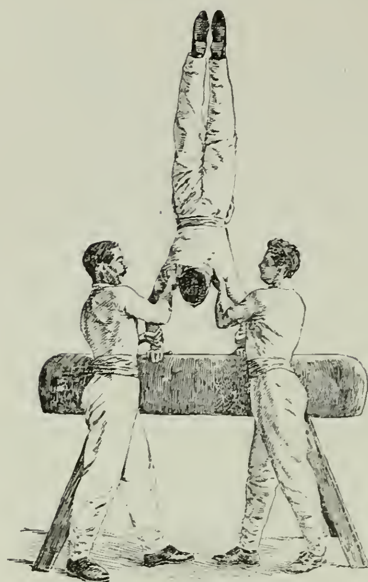


Progression : 1° Au début, deux aides se tiennent à droite et à gauche, saisissent chacun de la main placée vers l'intérieur, l'un des poignets du gymnaste sans le serrer, et de l'autre main soutiennent ses épaules, de façon à diriger au besoin le mouvement et à faciliter le redressement du corps pendant la chute, en étendant le bras vers le haut (fig. 110[a] et 110[b]).

Plus tard, les aides se tiennent à proximité du gymnaste, prêts à lui venir en aide.

2° Exécuter l'exercice avec élan et saut à pieds joints; le corps lancé en avant et vers le haut, retombe ensuite avec souplesse en appui tendu renversé, les bras légèrement fléchis. Achever le mouvement comme il est prescrit ci-dessus.

Fig. 110*a*.

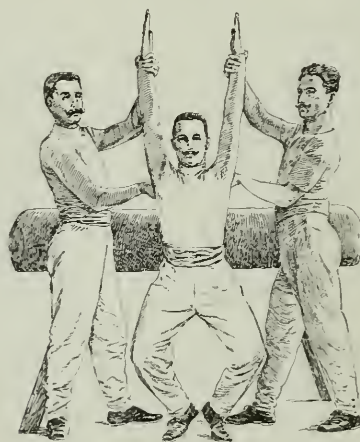


Culb. app. tend. renv. avec élan.

3° La culbute en appui tendu renversé avec élan, s'exécute ensuite sur un engin placé longitudinalement, en projetant vivement le corps en avant, les mains venant prendre appui près de l'extrémité opposée de l'engin.

Remarque.—Lorsque l'exercice est exécuté en appui aux arçons ou aux montants de la selle, éviter de s'y cramponner, et abandonner la prise des doigts au moment où le corps se renverse vers l'arrière.

Fig. 110*b*.



CHAPITRE IX.

Exercices respiratoires.

§ I. — Généralités.

Les exercices respiratoires ont pour but de calmer le jeu des organes de la respiration et de la circulation; ils contribuent puissamment au développement de la poitrine.

Ces exercices sont exécutés généralement à la fin de chaque séance de gymnastique, et exceptionnellement aussi à titre dérivatif, pendant le courant de celle-ci, après la course ou tout exercice très énergique ayant sensiblement accéléré le jeu pulmonaire.

L'instructeur ne peut, sous prétexte de corrections à faire aux attitudes des gymnastes, modifier le rythme des mouvements respiratoires, afin de ne point enlever à ces derniers leur caractère essentiel; à cet effet, il choisit de préférence des mouvements dont le mécanisme soit simple et bien connu au préalable.

L'instructeur exerce progressivement les gymnastes à maintenir quelques instants l'inspiration.

Il peut être utile de faire précéder les mouvements respiratoires de marches lentes, ou de tout autre exercice lent des jambes.

Les exercices respiratoires se composent essentiellement de mouvements d'élévation ou d'écartement des bras, exécutés dans un rythme lent, et accompagnés d'une inspiration profonde pendant l'élévation ou l'écartement des bras, puis d'une expiration profonde pendant l'abaissement ou le rapprochement des bras.

§ 2. — Élévations des bras.

331. L'élévation latérale des bras (art. 108) et l'élévation des bras en avant (art. 109) peuvent accompagner des exercices respiratoires.

Élév. lat. Bs. (resp.)

Élév. Bs. av. (resp.)

332. Élévation en avant et abaissement latéral des bras.

Élév. av. et ab. lat. Bs. (resp.)

Élever les bras en avant, comme le prescrit l'article 109, et les abaisser latéralement, conformément à l'article 108.

333. Les exercices prescrits aux articles 331 et 332 sont accompagnés ensuite de l'élévation simultanée sur la pointe des pieds, pendant le premier temps de l'élévation des bras; les talons sont replacés sur le sol pendant le second temps de l'abaissement des bras; savoir :

Élév. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (resp.).

Élév. Bs. av., élév. simult. pte. Ps. (resp.).

Élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (resp.).

334. Élévation latérale des bras et flexion simultanée des jambes.

Élév. lat. Bs., fl. simult. Js. (resp.).

S'exécute comme le prescrit l'article 133, mais en observant le rythme respiratoire.

§ 3. — Écartements des bras.

335. L'écartement des bras, accompagnant les inspirations profondes, est exécuté avec vivacité, en maintenant un moment l'écartement des bras jusqu'à ce que l'inspiration soit complète; le rapprochement des bras, qui accompagne l'expiration, est exécuté dans un rythme plus lent.

336. L'écartement latéral des bras, en partant de la position fondamentale ou de la position initiale *bras levés* (art. 111), peut accompagner un exercice respiratoire. Pour le premier

exercice l'on observe d'inspirer pendant l'élévation des bras, et pour le second pendant l'abaissement des bras.

Éc. Bs. (resp.).

Bs. lev. — éc. Bs. (resp.).

337. Mains aux clavicules — écartement des bras.

Ms. Cl. — éc. Bs. (resp.).

Progression : Exécuter le même exercice avec le tronc fléchi en arrière.

Ms. Cl., Tr. fl. arr. — éc. Bs. (resp.) (fig. 111).

Fig. 111.



338. Mains aux clavicules — station avancée alternative. écartement simultané des bras.

Ms. Cl. — st. av. alt.. éc. simult. Bs. (resp.).

Un : Porter le pied gauche (droit) en avant en écartant les bras.

Deux : Ramener le pied porté en avant et replacer les mains aux clavicules.

Progression : Exécuter le même exercice avec le tronc fléchi en arrière.

Ms. Cl., Tr. fl. arr. — st. av. alt.. éc. simult. Bs. (resp.).

339. Mains aux clavicules. fente en arrière alternative. écartement simultané des bras.

Ms. Cl. — fent. arr. alt.. éc. simult. Bs.

S'exécute comme le prescrit l'article précédent. en se fendant alternativement en arrière du pied gauche et du pied droit (art. 89).

TITRE III.

EXERCICES DE LOCOMOTION.

GÉNÉRALITÉS.

Les exercices de locomotion comportent :

1° La marche ;

2° La course ;

3° L'entraînement à la marche et à la course ;

4° La natation.

Les exercices de locomotion ont pour but d'assouplir et d'équilibrer le gymnaste, de le préparer à leur exécution correcte et aisée, en s'efforçant de faire disparaître des défauts que l'habitude, l'usage journalier contribuent parfois à rendre particulièrement difficiles à corriger.

Les différents pas sont exécutés par les commandements et les moyens prescrits par les règlements sur les exercices et les manœuvres, sauf en ce qui concerne les exercices spéciaux préparatoires à la marche et à la course, prescrits aux chapitres I et II.

Pour passer de la marche à la course, et réciproquement, le commandement d'exécution doit être prononcé en allongeant la première syllabe, afin de permettre de changer d'allure sans brusquerie et en conservant la cadence.

L'instructeur observe le principe de la symétrie dans les exercices, en faisant changer de direction dans les deux sens pendant les exercices de locomotion ; cette prescription s'applique également au demi-tour en marchant.

Lorsque les exercices de locomotion font l'objet de séances spéciales, ils ne font pas partie, le même jour, de la leçon de gymnastique.

Lorsqu'une partie de la séance de gymnastique est consacrée aux exercices préparatoires de locomotion, il faut en varier la forme, choisir de préférence ceux qui nécessitent

une certaine énergie d'exécution, ne les exiger que pendant un temps fort court, et les terminer par quelques pas ordinaires exécutés avec la plus grande correction, ou tout autre exercice dérivatif.

Les exercices de locomotion s'exécutent toujours à l'extérieur, lorsque le temps le permet; sinon il importe de donner un large accès à l'air pendant la durée de leur exécution.

CHAPITRE I.

La marche.

§ 1er. — Généralités.

La répétition du pas un nombre considérable de fois pendant les étapes, justifie la grande importance que doit accorder l'instructeur à corriger, dès le début de l'instruction et avec patience et persévérance, toutes les irrégularités dans l'exécution du pas et de la marche.

Le principe de l'économie dans l'effort utile ne saurait recevoir une application militaire plus importante pour la préparation de l'homme aux épreuves d'une campagne.

Les défauts habituels de la marche sont les suivants :

1° L'oscillation du tronc en avant et en arrière ;
2° L'oscillation exagérée latérale ou verticale du corps;
3° La rotation des hanches et des épaules ;
4° La longueur insuffisante du pas ;
5° Le pas saccadé, irrégulier ou asymétrique;
6° Le balancement exagéré des bras.

L'instructeur doit s'efforcer, avec persévérance, de corriger ces défauts qui proviennent généralement d'un assouplissement préalable insuffisant du corps, d'un manque d'indépendance du tronc et des membres inférieurs, ou d'une asymétrie corporelle. Ils constituent la principale cause de la fatigue prématurée pendant les étapes, surtout si l'homme est chargé.

Des marches prolongées et répétées ne corrigent point les défauts de la marche; au contraire, elles les confirment. Seule, une gymnastique appropriée et méthodique peut les atténuer et même les faire disparaître.

§ II. — Exercices de marche.

340. Les exercices des jambes les plus efficaces pour l'assouplissement préparatoire à la marche sont les suivants :

Élev. pte. Ps. (art. 99).

Élév. alt. Gx. (art. 184).

G. lev. — fl. et ext. P. (art. 186).

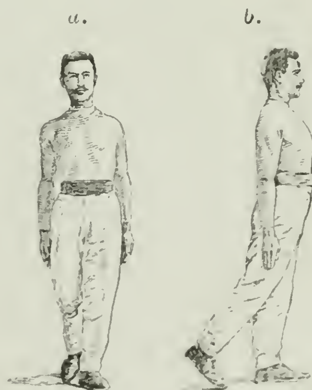
G. lev. — ext. J. arr. et av. (art. 188 et 189).

341. Marche en décomposant.

Porter le poids du corps vers la pointe du pied droit.

Un : Porter vivement et sans secousse le pied gauche en avant, à 75 centimètres du pied droit, le pied passant près de terre, le jarret tendu sans raideur, la pointe du pied un peu baissée et légèrement tournée en dehors, ainsi que le genou ; porter en même temps le corps en avant, au moyen de la détente du pied droit, et poser, sans frapper, le pied gauche à plat précisément à la distance où il se trouve du droit, tout le poids du corps se portant sur le pied qui pose à terre. Ramener aussitôt la jambe droite près de la gauche, la pointe du pied rapprochée du sol et en arrière du talon gauche ; se maintenir en équilibre sur le pied gauche, le corps conservant son inclinaison vers l'avant, le centre de gravité vers la pointe du pied (fig. 112, *a* et *b*.)

Fig. 112.



Deux : Exécuter avec la jambe droite ce qui vient d'être prescrit pour la jambe gauche, et continuer de marcher ainsi en deux temps, en maintenant l'équilibre alternativement sur chacun des pieds, et en s'efforçant d'atténuer les mouvements d'oscillation du tronc ; le corps se déplaçant parallèlement à lui-même, la tête droite et portée fièrement, le regard dirigé droit devant soi, les bras pendant naturellement le long du corps.

En position : Ramener le pied qui se trouve en arrière à hauteur de l'autre et prendre la position.

Progression : 1° Faire exécuter l'exercice individuellement et à volonté, puis au commandement de l'instructeur.

2° La longueur du pas en décomposant, raccourcie au début, doit atteindre, aussitôt que possible, celle du pas ordinaire; elle est ensuite progressivement portée à 80 centimètres.

Remarque. — La marche en décomposant rend apparents les défauts de la marche et surtout les attitudes vicieuses ; elle permet de les corriger aisément, tout en assurant progressivement le parfait équilibre du corps pendant la translation.

342. Marche gymnastique — marche.

Exécuter la marche comme le prescrit l'article précédent, la longueur du pas étant de 80 centimètres, en comptant un temps pour porter la jambe en avant et poser le pied à terre, et la durée d'un temps pour le maintien alternatif du corps en équilibre sur chaque pied.

Remarque I. — Vérifier parfois si l'équilibre du corps reste assuré à chaque pas, par le commandement : Halte. Les hommes s'arrêtent en équilibre sur le pied posé à terre, et conservent l'attitude du pas exécuté en décomposant (art. 341).

Remarque II. — Les gymnastes sont exercés à passer directement de la marche gymnastique à la marche au pas ordinaire (1), et réciproquement.

Pas ordinaire (*Marche gymnastique*) — MARCHE.

Remarque III. — La marche gymnastique exigeant une grande énergie d'exécution, ne peut être exigée que sur un parcours de 100 mètres au plus.

343. Marche allongée — marche.

S'exécute comme la marche au pas ordinaire, dont la

---

(1) Les gymnastes étant arrêtés, pour leur faire prendre le pas ordinaire, l'instructeur commande : 1. *En avant* — 2. *Marche*. Au premier commandement, porter le poids du corps vers la pointe du pied droit; au second, les gymnastes partent vivement du pied gauche, en se conformant aux principes de la marche en décomposant (art. 341), mais sans s'arrêter sur les temps, le pas étant de 75 centimètres et la cadence de 120 à la minute et en laissant aux bras leur mouvement d'oscillation naturel.

longueur en est portée graduellement à 80 centimètres au moins, sans modifier la cadence du pas; et mais en maintenant le buste proportionnellement incliné vers l'avant, le genou légèrement fléchi, au moment où le pied pose à terre.

344. Marche sur la pointe des pieds — marche.

S'exécute d'après les mêmes principes que la marche au pas ordinaire, mais en se maintenant élevé sur la pointe des pieds, la longueur du pas étant de 50 centimètres.

Remarque. — Les hommes sont exercés à passer directement de la marche sur la pointe des pieds à la marche au pas ordinaire, et réciproquement.

Pas ordinaire (Sur la pointe des pieds) — MARCHE.

345. Marche avec changement de pas tous les 3 (5) pas — marche.

Étant au pas ordinaire, changer de pas tous les 3 ou 5 pas, en se conformant au règlement sur les exercices et les manœuvres (1).

Remarque. — Cet exercice donne de la souplesse et de la légèreté à la marche.

346. Marche avec élévation des genoux — marche.

S'exécute comme le prescrit l'article 342, mais en élevant fortement le genou gauche (droit) au premier temps, la cuisse placée horizontalement, et en étendant vivement la jambe vers l'avant au deuxième temps, le pied posant sur le sol la pointe la première et sans frapper; élever aussitôt le genou droit (gauche), comme au premier temps, et ainsi de suite.

Progression : 1° La cadence de la marche, lente au début, doit atteindre progressivement celle du pas ordinaire; sa longueur est de 50 centimètres.

2° Exécuter ensuite la *Marche sur la pointe des pieds, avec*

(1) Les gymnastes étant en marche au pas ordinaire, l'instructeur commande : 1. *Changez le pas* — 2. *Marche*. Au second commandement, ramener vivement le pied qui est en arrière à côté de celui qui pose à terre, et porter aussitôt celui-ci en avant, sans altérer la cadence du pas.

élévation des genoux, en se conformant aux prescriptions combinées des articles 344 et 346.

Remarque. — Ces exercices donnent de l'aisance dans la démarche, en assouplissant les articulations des hanches et des genoux.

347. Marche avec battement du pied tous les 3 (5) pas — marche.

S'exécute comme la marche au pas ordinaire, mais en frappant le pied à plat sur le sol tous les 3 ou 5 pas.

Remarque. — Cet exercice contribue à inculquer aux gymnastes le rythme de la marche cadencée.

CHAPITRE II.

La course.

§ Ier. — Généralités.

Les différents pas gymnastiques ou de course constituent de puissants moyens de développement physique, notamment pour le thorax. Ils doivent toutefois être employés avec modération, en les exécutant régulièrement et sur des parcours de peu de longueur, très progressivement augmentés jusqu'aux maxima fixés au chapitre III de ce titre.

Le pas de course s'exécute en principe sur la pointe des pieds, les bras fléchis latéralement et écartés du thorax, les coudes en arrière, les poings fermés placés latéralement à hauteur des mamelons; ou encore les bras étendus sans raideur le long du corps.

Les défauts habituels du pas de course, leur origine et les moyens de les corriger, sont les mêmes que ceux qui sont signalés pour la marche, au § Ier du chapitre I de ce titre.

§ II. — Exercices de course.

348. Pas de course sur la pointe des pieds — marche.

S'exécute, comme le prescrit le règlement sur les exercices et les manœuvres (1), mais en fléchissant avec souplesse les

(1) Les gymnastes étant en marche au pas ordinaire, l'instructeur commande : 1. *Pas gymnastique* (*de course*) — 2. *Marche*. Au premier commandement, placer les bras comme le prescrivent les généralités du chapitre II ci-dessus, au deuxième commandement, porter le pied gauche en avant et près de terre, la jambe légèrement fléchie, et la poser sur le sol, la pointe la première, à 80 centimètres du pied droit ; exécuter ensuite avec le pied droit ce qui est prescrit pour le pied gauche, et ontinuer de courir ainsi, la cadence étant de 165 pas à la minute.

articulations des jambes et en se maintenant élevé alternativement sur la pointe de chacun des pieds.

Progression : Exécuter l'exercice, au début, au moyen d'un pas raccourci, et allonger ensuite progressivement le pas jusqu'à la longueur réglementaire de 80 centimètres, mais en conservant le rythme de 165 pas à la minute.

349. Pas de course allongé sur la pointe des pieds — marche.

L'instructeur fait allonger le pas de course sur la pointe des pieds, en augmentant graduellement sa longueur jusqu'à un mètre, et sans altérer l'attitude générale du corps.

350. Course de vitesse — partez.

Ranger au préalable les gymnastes en station avancée sur un seul rang, et les espacer de 1 mètre au moins.

Partez : Courir avec la plus grande vitesse possible, en se conformant aux principes du pas de course allongé, en accélérant la cadence et en augmentant la longueur du pas ; le corps maintenu droit, la poitrine portée en avant.

Remarque. — L'instructeur, placé au but, donne le signal du départ, note les premiers et les derniers arrivés, ainsi que le temps employé à parcourir la distance, qui ne peut jamais dépasser 100 mètres.

351. Escalader un plan incliné.

L'escalade s'exécute sur un banc incliné, des pentes du terrain, etc.

Partez : Prendre un rapide et court élan, monter sur l'obstacle à grands pas et avec la plus grande célérité possible, le tronc fortement incliné vers l'avant, la pointe des pieds tournée en dehors, et en ayant soin de faire le premier pas assez élevé sur l'engin, afin de ne pas briser l'élan.

Arrivé au haut de la pente, faire un demi-tour à gauche (à droite), et redescendre à petits pas rapides, les jambes fléchies, les pieds à plat, en s'efforçant de ralentir la descente.

Progression : 1° Arrivé au sommet de l'obstacle, la descente peut se faire directement par le saut en profondeur ;

2° Placer un plan incliné descendant dans le prolongement du plan ascendant, et en effectuer la descente directement, en

s'efforçant de s'arrêter momentanément en équilibre au sommet du plan ascendant ;

3° Exécuter les exercices précédents en torrent ;

4° Les escalades, prescrites ci-dessus, sont exécutées ensuite avec le fusil tenu dans la position de l'arme descendue, puis avec armes et bagages.

CHAPITRE III.

L'entraînement à la marche et à la course de résistance (1).

§ Ier. — Généralités.

Le but de l'entraînement à la marche et à la course est de donner à l'homme le maximum de résistance à la fatigue, en suivant une progression judicieuse au point de vue de la durée et de la vitesse des marches qu'on lui impose, du poids de l'équipement et de l'armement dont il est chargé. et en tenant compte des circonstances climatériques ainsi que de la subsistance.

L'entraînement cesse d'être efficace dès que la fatigue ou l'essoufflement se déclare. L'exercice n'est plus alors un moyen d'augmenter la résistance organique de l'homme, mais il peut constituer une *épreuve*, destinée à mesurer le degré d'entraînement atteint, ou encore, à tremper les caractères en accoutumant les hommes à surmonter la fatigue.

L'entraînement doit être journalier ; l'épreuve doit être périodique, exceptionnelle et voulue.

L'épreuve exigée prématurément, ou la répétition inconsidérée de l'épreuve, conduit au *surmenage*, c'est-à-dire à la ruine physique et morale de ceux qui en sont l'objet.

L'entraînement recule, pour un effort méthodiquement réglé, le moment où se déclare la fatigue ; le surmenage, au contraire, détruit les effets d'un entraînement régulier et

---

(1) Ces exercices doivent être pratiqués particulièrement par les armes à pied.

méthodique. Il importe donc que les éducateurs en connaissent les règles pratiques et les appliquent scrupuleusement.

Les marches et les courses de résistance sont commencées sur des terrains horizontaux ; on accoutume ensuite les hommes à les exécuter sur des terrains de plus en plus accidentés ou difficiles, en évitant de prolonger les allures rapides sur des rampes fortement ascendantes.

Les chiffres prescrits pour l'entraînement aux marches et aux courses de résistance, sont réduits de moitié pour les jeunes gens âgés de moins de 19 ans, et notamment, pour les élèves des écoles des Pupilles et des Cadets.

Après les exercices de marche et de course de résistance, et suivant la saison, conduire les hommes au bain, à la salle de douche, et veiller aux soins hygiéniques à donner aux pieds.

§ II. — L'entraînement a la marche.

352. L'entraînement s'acquiert plutôt par des marches de durée et de vitesse moyennes, effectuées régulièrement, que par de longues étapes. Des marches régulières de 10 à 15 kilomètres par jour, en y comprenant les exercices journaliers, sont suffisantes pour amener et entretenir les hommes dans un état permanent d'entraînement.

L'augmentation de la vitesse de marche est obtenue par l'allongement du pas, et non par l'accélération de la cadence (art. 343).

Les exercices d'assouplissement préparatoire à la marche sont donc de la plus grande importance.

Les hommes sont exercés à allonger le pas sur des espaces d'un kilomètre au plus.

§ III. — L'entraînement a la course.

353. L'entraînement à la course doit être exécuté une ou deux fois par semaine.

Il importe de faire précéder immédiatement les courses de résistance, de marches ou de mouvements gymnastiques, destinés à dégourdir les hommes au préalable. Il convient aussi de

les commencer à une allure très modérée, progressivement augmentée à la vitesse prescrite, qui est ensuite maintenue.

En principe, pour faire franchir très rapidement de grands espaces de terrains par des hommes exercés, intercaler progressivement entre cinq minutes de marche, cinq à dix minutes de course.

354. Les hommes observent de respirer par le nez, en conservant la bouche close. Le rythme respiratoire le plus favorable, consiste à faire correspondre chaque inspiration et chaque expiration à deux, et si possible, à trois foulées successives.

Si la respiration devient néanmoins difficile, conserver la même méthode, mais en expirant par la bouche. Au besoin, inspirer très profondément par le nez, et expirer ensuite très fortement par la bouche, jusqu'à ce que cesse la tendance à l'essoufflement ; reprendre aussitôt que possible la méthode normale préconisée ci-dessus.

Si, par suite d'un défaut de conformation ou d'un rhume, la respiration par le nez est insuffisante, inspirer simultanément par la bouche entr'ouverte ; cette latitude conduit néanmoins à l'essoufflement et doit être évitée, autant que possible.

355. Pendant les exercices d'entraînement à la course, il importe de permettre aux hommes de sortir librement des rangs, s'ils se trouvent incommodés. Aucun abus ne saurait se produire si les instructeurs savent stimuler l'amour-propre des hommes et les intéresser aux exercices physiques. A cet effet, l'instructeur participe souvent à la course en se plaçant à la tête de sa troupe.

356. La progression et les conditions d'exécution de l'entraînement pour les différentes courses de résistance sont les suivantes :

1° Le pas de course sur la pointe des pieds est exécuté journellement, sans équipement ni armement ; l'exercice est commencé dès la première quinzaine qui suit l'arrivée des hommes, en augmentant sa durée d'une demi-minute par semaine, jusqu'à un maximum de 10 minutes.

2° Le pas gymnastique (de course) réglementaire est exécuté, comme exercice de résistance, à partir du second mois de

l'instruction, et à raison d'une ou de deux séances par semaine, en suivant la progression prescrite au 1° ci-dessus.

Les hommes sont porteurs du chargement progressif prescrit pour les exercices journaliers.

Lorsque le soldat est chargé, la course de résistance s'exécute en prenant un léger appui sur le talon, immédiatement après que la partie antérieure du pied a touché le sol.

3° Le pas de course allongé est exécuté par intervalle, pendant la durée des courses de résistance prescrites au 1° et au 2° ci-dessus, et sur des parcours progressivement augmentés jusqu'à 400 à 500 mètres au plus.

Ces distances peuvent être réduites de moitié si les coureurs sont chargés, surtout si la température est élevée.

4° L'escalade et la descente de terrains très escarpés sont exécutées sur des parcours de 25 mètres au plus, et avec la plus grande célérité possible.

Après les courses de résistance, il est nécessaire de faire exécuter aux hommes quelques exercices respiratoires, ou une marche au pas ordinaire de 5 à 10 minutes environ.

CHAPITRE IV.

La natation.

§ I[er]. — Généralités.

La natation contribue à former des hommes vigoureux, souples et harmonieusement développés, utiles à eux-mêmes et à leurs semblables, ayant de la hardiesse et de la confiance en soi-même. Son utilisation en campagne est fréquente.

Les principes de la natation sont enseignés hors de l'eau d'abord, au moyen de chaises à sangle, bancs, matelas, etc. Dès que les mouvements des bras et des jambes sont connus isolément, ils sont exécutés simultanément et dans le rythme de la natation.

Pendant la bonne saison, les gymnastes sont conduits fréquemment à l'eau. S'ils ne savent point nager, ils exécutent les mouvements à l'aide de la sangle de natation, de ceintures, ou avec l'aide d'un camarade bon nageur désigné à cet effet.

Le nageur, placé sur le ventre ou sur le dos, doit être soutenu à hauteur de la ceinture ; il s'efforcera progressivement de se maintenir sur l'eau sans soutien et en exécutant les mouvements de la natation.

Jusqu'à ce que les hommes sachent nager, le niveau de l'eau ne peut dépasser la ceinture.

Éviter d'entrer dans l'eau après un repas, et en sortir avant qu'aucune sensation de malaise se fasse sentir.

En pénétrant dans l'eau, y plonger aussitôt que possible le corps et la tête, pour éviter les congestions.

La surveillance la plus active doit être assurée pendant les séances de natation.

En cas d'asphyxie par submersion, se conformer aux articles 91, 92 et 93, ainsi qu'à l'annexe I, pages 205 et suivantes, du *Guide pratique du brancardier militaire belge*.

§ II. — Exercices préparatoires de natation hors de l'eau.

357. Natation sur le ventre.

1° Mouvement des bras.

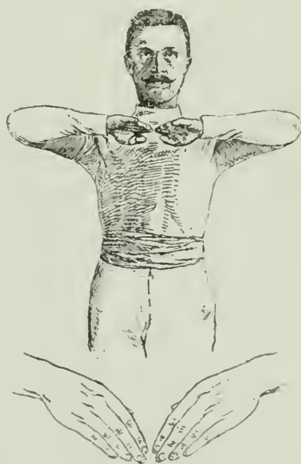
Se coucher horizontalement sur le ventre, en travers d'un appui élevé et non rigide (chaise à sangle, traversin, etc.).

Un : Tendre horizontalement les bras vers l'avant, les pouces joints et moins élevés que le bord externe des mains, sans avancer les épaules (fig. 114).

Deux : Écarter horizontalement les bras étendus de côté, en conservant aux mains leur inclinaison vers l'extérieur.

Trois : Fléchir les avant-bras, sur les bras, et placer, par le chemin le plus court, les mains aux clavicules, l'extrémité des index se touchant, les mains légèrement relevées vers l'extérieur, et ainsi de suite (fig. 113).

Fig. 113.



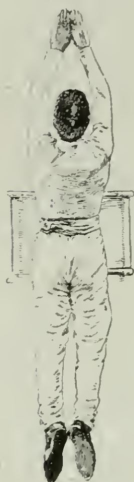
Progression : L'instructeur s'attache bientôt à faire observer le rythme de la natation, en marquant un temps d'arrêt après le premier temps.

2° Mouvement des jambes.

Se coucher sur le ventre, comme le prescrit l'article précédent, les jambes étendues et jointes, les mains placées sur la nuque.

Un : Fléchir lentement les jambes en écartant, autant que possible, les genoux latéralement, les pieds près du séant,

les talons rapprochés, les pointes des pieds fortement relevées, les reins cambrés (fig. 115).


Fig. 114

Deux : Étendre les jambes en les écartant autant que possible, les pointes des pieds modérément étendues et également tournées en dehors (fig. 116.)

Trois : Joindre énergiquement, mais sans brusquerie, les jambes tendues (fig. 114).

Progression : L'instructeur s'attache bientôt à faire observer le rythme de la natation, en marquant un temps d'arrêt après le troisième temps.

Remarque. — Au début, appuyer les mains sur le sol, ou faire maintenir les bras étendus vers l'avant par un aide.

3° Mouvement simultané des bras et des jambes.

Se coucher horizontalement sur le ventre, les jambes et les bras étendus, comme le prescrivent le 1° et le 2° ci-dessus, le séant plus bas que les épaules, les reins cambrés, la tête relevée (fig. 114).


Fig. 115.

Un : Fléchir lentement les jambes en écartant les bras latéralement : fléchir ensuite simultanément ces derniers et porter aussitôt les mains aux clavicules (fig. 115).

Deux : Étendre les bras vers l'avant et les jambes vers l'arrière en écartant ces dernières le plus possible (fig. 116), les rapprocher aussitôt vigoureusement et sans brusquerie, en conservant l'extension des bras. Marquer un temps d'arrêt, pendant lequel le corps, complètement étendu, est sensé progresser vers l'avant, et continuer ainsi sans précipitation, dans un rythme régulier et lent.

Remarque. — Jusqu'à ce que les hommes connaissent bien le mécanisme de la natation, l'instructeur décompose en deux, chacun des temps ci-dessus, il marque ensuite un temps pour le rapprochement des jambes.

358. Natation sur le dos.

Étendre horizontalement le corps et les jambes, les reins reposant sur un appui non rigide, les bras le long du corps.

Un : Fléchir les bras en passant les mains près du corps, la paume des mains vers le bas, et fléchir simultanément les jambes, comme dans la natation sur le ventre.

Deux : Tendre les bras latéralement, les doigts joints, la partie externe des mains plus basse que les pouces ; étendre simultanément les jambes écartées, comme le prescrit le 2° de l'article 357.

Trois : Joindre vigoureusement les jambes tendues, et ramener simultanément et vivement les bras le long du corps, la partie externe des mains légèrement inclinée vers le bas.

Fig. 116.



§ III. Exercices de natation dans l'eau.

359. Nager sur le ventre.

Placer éventuellement la ceinture de natation à hauteur de la taille. Étendre le corps et les jambes modérément inclinés vers l'arrière, la tête relevée et les bras étendus vers l'avant.

Exécuter les mouvements sans précipitation, comme le prescrit le 3° de l'article 357, en s'efforçant de maintenir l'inclinaison du corps et sans relever le séant ni les jambes; les mouvements des bras s'effectuant près de la surface de l'eau.

Inspirer en fléchissant les bras et les jambes, et expirer pendant l'impulsion du corps vers l'avant, en règle générale.

Remarque. — Dès que le nageur sait avancer dans l'eau, l'instructeur lui enseigne à tourner, en fléchissant le corps dans la direction à prendre, et en donnant une plus grande impulsion aux membres du côté opposé.

360. Nager sur le dos.

La natation sur le dos s'exécute d'après les prescriptions de l'article 358, la partie postérieure de la tête, ainsi que la nuque, plongeant dans l'eau; le corps placé presque horizontalement, les reins cambrés, sans laisser émerger les genoux de l'eau. Inspirer au moment de la flexion des bras et des jambes, et expirer pendant l'impulsion du corps.

Progression : 1° La natation sur le dos est enseignée dès que les hommes savent nager sur le ventre.

2° Comme exercice de préparation au sauvetage d'un noyé, enseigner ensuite aux hommes à nager sur le dos par l'action des jambes seulement, les mains placées aux hanches ou à la nuque.

361. Sauter à l'eau, les pieds en avant.

Sauter à l'eau le corps droit et perpendiculaire à la surface de l'eau, les jambes et les pieds réunis, les bras le long du corps, le menton rentré.

Aussitôt dans l'eau, exécuter quelques brasses pour rejoindre la surface.

362. Sauter à l'eau, la tête en avant.

Se placer au bord de l'eau, projeter le corps obliquement en avant par une énergique extension des jambes, et en inspirant fortement; porter en même temps les bras étendus au-dessus de la tête, les mains jointes. Se renverser aussitôt la tête en bas, les reins fléchis, et s'étendre ensuite de la tête aux pieds, de façon à atteindre obliquement la surface de l'eau.

Aussitôt dans l'eau, fléchir rapidement la nuque en arrière et cambrer vigoureusement les reins, en ramenant simultanément les bras en avant et vers le haut, pour redresser le corps verticalement. Exécuter aussitôt quelques brasses pour rejoindre la surface de l'eau.

Remarque. — Lorsque la profondeur de l'eau est faible, le saut doit être exécuté très obliquement.

363. Plonger du niveau de l'eau.

Fléchir fortement la tête et le buste vers le bas, les mains formant coin au-dessus de la tête; dès que le nageur se trouve

dans la direction voulue, redresser le corps et la tête, ouvrir les yeux et nager obliquement vers le fond.

Revenir à la surface par les moyens inverses, ou bien encore, au moyen d'un coup de jarret en prenant appui sur le fond, les bras maintenus verticalement.

364. Plonger d'un endroit élevé.

S'exécute comme le prescrit l'article 362, sans chercher à revenir à la surface et en ouvrant les yeux dès que la tête se trouve dans l'eau.

Progression : 1° Avant de faire plonger, accoutumer d'abord les hommes à maintenir la tête sous l'eau les yeux ouverts, à inspirer au préalable et à retenir la respiration; ensuite à nager sous l'eau près de la surface.

2° Les hommes sont exercés à rechercher un objet au fond de l'eau.

§ IV. — Passage a la nage.

365. Lorsque les hommes savent bien nager, ils sont exercés au passage de l'eau à la nage par petits groupes, de 2 à 6 hommes au plus, placés en ligne.

Les nageurs, dépourvus d'abord de leurs vêtements, sont ensuite revêtus de vieux effets, puis munis d'armes hors d'usage.

Il est utile de retourner les poches du pantalon et de serrer fortement celui-ci à la taille, avant de se jeter à l'eau.

Les exercices sont commencés en parcourant, le long de la rive, un trajet déterminé, que l'on augmente progressivement.

La traversée des cours d'eau est effectuée d'abord en un point où le courant est très faible, et en déterminant toujours le point d'attérissage, sur lequel les nageurs doivent se diriger en le fixant continuellement du regard.

Le point de départ est déterminé d'autant plus en amont que le courant est plus rapide.

366. Le passage des rivières à la nage s'exécute encore, en plaçant l'équipement et les armes sur de petits radeaux de circonstance formés de planches, tonneaux remplis de foin ou de paille, etc.

Ces radeaux sont remorqués au moyen de cordes par une partie des nageurs. et poussés, au besoin, par les autres.

Ce moyen a pour avantage de ne point mouiller les armes. les munitions et l'équipement; il doit être employé dans la pratique. chaque fois que les circonstances le permettent.

367. Les mesures de précaution les plus complètes doivent être prises pour donner de l'assurance aux nageurs et éviter les accidents.

Les nageurs devront toujours être accompagnés d'une barque montée et pourvue de cordes en nombre suffisant. S'il existe un courant, il est nécessaire de tendre un cordage entre les deux rives. du côté de l'aval.

L'on évite de traverser des cours d'eau trop larges, au courant trop rapide et dont les rives sont vaseuses ou difficilement accessibles.

TITRE IV.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

CHAPITRE I

Exercices d'assouplissement préparatoire et d'entraînement au tir.

Les exercices d'assouplissement préparatoire au tir ont pour objet principal de fortifier et de rendre indépendants les uns des autres, les groupes musculaires qui contribuent à la stabilité de la mise en joue.

Les exercices d'entraînement au tir assurent la conservation de la fixité dans la mise en joue, malgré le travail musculaire résultant de chargements répétés de l'arme.

La position « EN JOUE » est prise exclusivement à droite par les droitiers, à gauche par les gauchers, et en se conformant au règlement sur les exercices et les manœuvres.

368. En joue, bras droit levé — oscillation lente du bras.

I. *Attitude :* Maintenir l'arme de la main gauche et lever ensuite le bras droit verticalement (fig. 117).

II. *Mouvement :* Exécuter l'oscillation lente du bras comme le prescrit l'article 112.

HALTE : Revenir à la position en joue.

Fig. 117



369. En joue — oscillation lente de l'arme.

Un : Faire osciller lentement l'arme à 45° vers le haut, en maintenant la crosse contre l'épaule et en conservant la ligne de mire.

Deux : Replacer l'arme horizontalement par les moyens inverses.

Trois : Exécuter le même mouvement à 45° vers le bas.

Quatre : Revenir à la visée horizontale.


Fig. 118.

370. En joue — main gauche à la hanche.

Un : Maintenir fortement l'arme avec la main droite, et placer ensuite la main gauche à la hanche.

Deux : Reprendre la position en joue (fig. 118).

Progression : S'efforcer de maintenir l'arme horizontalement de la main droite, d'abord avec le verrou à l'abattu, puis à l'armé. Les hommes sont successivement exercés, dans cette dernière attitude, à préparer la détente et à faire partir le coup, au commandement de l'instructeur.


Fig. 119.

371. En joue, main gauche à la hanche — extension du bras droit.

Attitude : Article 370.

Un : Étendre le bras droit horizontalement en avant sans baisser le bout du canon, et en s'efforçant de conserver la ligne de mire (fig. 119).

Deux : Revenir à la position initiale par les moyens inverses.

Progression : Comme le prescrit l'article précédent.

372. Entraînement au chargement.

Les hommes sont exercés à charger et à décharger successivement leur arme au moyen de chargeurs d'exercice, sans exécuter la mise en joue, et aussi rapidement que possible.

Le nombre de chargeurs utilisés est porté progressivement

à vingt: l'instructeur note le temps employé par chaque soldat pour épuiser tous les chargeurs.

373. Entraînement à la mise en joue.

Les hommes exécutent ensuite le même exercice, en faisant suivre chaque chargement de la mise en joue sur une cible. Le nombre de chargeurs employés est porté progressivement à vingt.

L'instructeur ne tient pas compte du temps employé, mais il vérifie le degré d'entraînement des hommes en s'assurant, immédiatement après chaque exercice, si la fixité du pointage est conservée.

CHAPITRE II.

Exercices d'assouplissement préparatoire à la voltige (1).

Les exercices d'assouplissement préparatoire à la voltige, forment le trait d'union entre les sauts en appui et la voltige sur un cheval vivant, laquelle est exposée dans le règlement sur les exercices et les manœuvres des armes montées. Ils se composent essentiellement de mouvements pendant lesquels le corps est maintenu en équilibre en appui tendu des bras, ou bien à califourchon sur un engin (art. 305 et 308).

Ces exercices s'exécutent principalement au cheval et à la poutre avec ou sans arçons ou selle. Ils sont généralement répétés de trois à six fois successivement.

Les prescriptions générales, renseignées au chapitre VIII, concernant les différents sauts, sont applicables aux exercices de ce chapitre.

374. Les sauts à terre et à cheval en partant de la position à califourchon, ainsi que les exercices prescrits aux articles 306, 308, 309 et 325 à 328, constituent des exercices préparatoires à la voltige.

375. En appui tendu — élévation alternative des bras.

App. tend. — élév. alt. Bs.

Un : Soulever le bras gauche (droit) vers l'avant, en conservant l'équilibre et le maintien général du corps.

Deux : Reprendre la position initiale.

---

(1) Ces exercices doivent être appliqués particulièrement dans les armes montées et dans les établissements d'instruction militaire.

376. En appui tendu — flexion des bras.

App. tend. — fl. Bs (fig. 120).

Un : Fléchir les bras en équerre, sans écarter les coudes.

Deux : Reprendre la position initiale.

Fig. 120.



377. En appui tendu — translation latérale.

App. tend. — transl. lat.

Un : Porter la main gauche (droite), un travers de main vers la gauche (droite).

Deux : Rapprocher l'autre main à la distance primitive, et ainsi de suite.

378. En appui tendu — écartement alternatif des jambes.

App. tend. — éc. alt. Js.

Un : Écarter lentement la jambe gauche (droite) tendue latéralement. aussi haut que possible, le tronc maintenu verticalement.

Deux : Reprendre la position initiale.

379. En appui tendu — oscillation des jambes en arrière.

App. tend. — oscil. Js. arr.

Porter vers l'avant les jambes jointes et tendues, les lancer aussitôt vivement vers l'arrière, en prenant un vigoureux appui des mains sur l'engin ; le corps incliné vers l'avant, les reins cambrés, la tête droite. Revenir sans saccade et aussi lentement que possible à la position initiale.

380. En appui tendu — sauter à terre et en appui tendu.

App. tend. — saut. à terre et app. tend.

Exécuter l'exercice comme le prescrit l'article 305. mais sans abandonner la prise des mains, et en utilisant la flexion des jambes, qui suit la chute sur le sol, pour reprendre d'un seul bond la position initiale.

Remarque. — Régler l'engin au moins à la hauteur des épaules.

381. En appui tendu — passage alternatif des jambes au-dessus de l'arçon.

App. tend. — pass. alt. Js. au-dessus de l'arçon.

Étendre la jambe gauche (droite) au-dessus de la selle, en portant le poids du corps vers la droite (gauche) ; détacher aussitôt la main gauche (droite) de l'arçon pour livrer passage à la jambe et reprendre la position initiale.

Remarque. — Exécuter ensuite le mouvement en sens inverse, de l'extérieur de la selle vers l'intérieur.

382. Appui tendu et station assise élevée alternative, en progressant latéralement.

App. tend. et st. ass. élev. alt. en progr. lat.

Incliner légèrement le corps vers l'avant en fléchissant les genoux, et s'asseoir sur la fesse gauche (droite) ; continuer ensuite à tourner le corps et s'asseoir face en arrière en changeant la prise des mains.

Porter la main gauche en appui et à distance d'épaule de la main droite (gauche), reprendre l'appui tendu, et continuer de progresser ainsi vers la gauche (droite).

Progression : Exécuter ensuite le mouvement sans déplacement latéral, la main gauche (droite) venant se placer entre la prise de la main droite (gauche) et le corps ; s'asseoir sur la fesse gauche (droite) et achever de tourner le corps.

Reprendre l'appui tendu vers la droite (gauche) par les moyens inverses.

383. A califourchon — oscillation des jambes en arrière.

Calif. — oscil Js. arr.

Saisir l'arçon de devant des deux mains écartées, ou les placer à plat sur le garrot : porter les jambes vers l'avant et les lancer aussitôt rapidement vers l'arrière et le haut, maintenir un instant le corps en équilibre sur les bras, les jambes jointes, les reins cambrés, la tête relevée. Reprendre ensuite, lentement et sans saccade, la position à califourchon.

384. A califourchon — oscillation des jambes en avant.

Calif. — oscil. Js. av.

Saisir l'arçon de derrière des deux mains, ou encore les

poser à plat sur la croupe; porter les jambes vers l'arrière, puis les lancer aussitôt rapidement vers l'avant et le haut, en s'efforçant de soulever l'assiette aussi haut que possible, le corps en équilibre sur les bras.

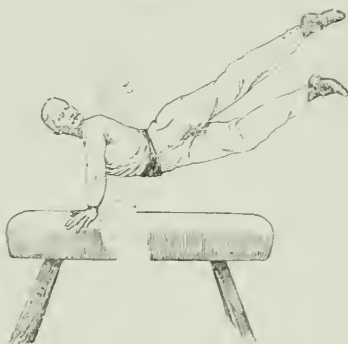
385. A califourchon — s'asseoir latéralement.
Calif. — ass. lat. et récipr.

Un : S'exécute comme le prescrit l'article 383, en revenant sur le cheval le corps légèrement tourné vers la gauche (droite), les jambes fléchies; s'asseoir sur le flanc droit (gauche) du cheval, les jambes pendantes.

Deux : Reprendre la position à califourchon par les moyens inverses.

Progression : Exécuter ensuite l'exercice d'après les mêmes principes, en s'asseyant alternativement sur le flanc gauche et le flanc droit du cheval, sans passer par la position à califourchon.

Fig. 121.



386. A califourchon — passer à califourchon en arrière.
Calif. — passer calif. arr. (fig. 121).

Comme le prescrit l'article 383, en tournant les hanches à gauche (droite), les jambes croisées au-dessus du cheval. Retomber lentement à califourchon face en arrière, en se soutenant par les bras.

CHAPITRE III.

Exercices d'ensemble de boxe.

387. Ces exercices sont exécutés avec énergie et vigueur, en employant une progression analogue à celle prescrite au chapitre VI du titre Ier.

Lorsque les hommes savent porter les coups en un seul temps, correctement et avec ensemble, connaissent les différentes parades, l'instructeur oppose deux rangs l'un à l'autre, en maintenant les hommes immédiatement hors de portée.

Les hommes de l'un des rangs portent les coups, précédés éventuellement d'une feinte; tandis que les adversaires du rang opposé exécutent la parade correspondante, en sautant au besoin en arrière, comme il est prescrit pour l'escrime à la baïonnette (1).

Fig. 122.



388. En garde.

Faire un demi à droite sur le talon gauche et porter le pied droit en équerre derrière le talon gauche, à une distance de 50 centimètres environ, les jambes légèrement fléchies, le genou droit en dehors; porter en même temps le bras gauche légèrement ployé devant le corps et à hauteur de l'épaule, le bras droit fléchi devant le mamelon droit, les poings fermés, les pouces croisés sur les doigts, les ongles légèrement tournés vers le haut (fig. 122).

(1) Pour *sauter en arrière*, retirer le tronc en s'élevant sur la pointe du pied placé en arrière, projeter aussitôt le corps au moyen de la détente de ce pied et reprendre la garde.

Remarque. — Tous les exercices de ce chapitre sont décrits pour la garde à gauche; ils sont exécutés alternativement avec la garde à droite, en se conformant aux mêmes principes et par les moyens inverses.

389. En garde — coup de poing du bras droit.

1° Retirer le poing droit et l'épaule, le coude en arrière et baissé, le poing à hauteur du mamelon droit;

Fig. 123.



2° Lancer vigoureusement le poing à hauteur de figure (ou de poitrine), en étendant la jambe droite et en fléchissant la jambe gauche, le corps incliné légèrement vers l'avant (fig. 123).

Retirer en même temps le poing gauche, comme il vient d'être prescrit pour le droit;

3° Reprendre la garde.

390. En garde — coup de poing du bras gauche.

1° Retirer le poing gauche, comme il a été dit pour le poing droit à l'article précédent;

2° Porter le coup à hauteur de figure (ou de poitrine) en retirant en même temps le poing droit, comme il vient d'être prescrit pour le poing gauche;

3° Reprendre la garde.

Parade : Parer le coup de poing par une simple opposition de l'un ou de l'autre bras vers la droite ou vers la gauche, en élevant ou en abaissant le bras; le haut du corps en arrière, la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue.

391. En garde — coup de poing du bras gauche (droit) en se fendant (fig. 124).

Comme le prescrit l'article précédent, mais en se fendant

à gauche en donnant le coup de poing. Revenir ensuite en garde à l'emplacement primitif.

Fig. 124.



392. En garde — coup de poing du bras gauche (droit) en marchant.

1° Porter le pied droit en équerre à hauteur du talon gauche;

2° Reprendre vivement la garde en avant du pied gauche, et utiliser la vitesse acquise pour porter le coup de poing;

3° Reprendre la garde à l'emplacement primitif en employant les moyens inverses.

Progression : Faire exécuter les coups de poing en se fendant et en marchant, lorsque les hommes donnent très correctement les coups de poing de pied ferme.

393. En garde — coup de pied bas.

1° Porter le coup en étendant vivement la jambe droite le plus loin possible en avant, la pointe du pied dirigée en avant et à droite, la jambe gauche fléchie, le corps incliné en arrière, les bras tendus vers le bas. de chaque côté du corps (fig. 125) ;

Fig. 125.



2° Reprendre la garde.

Parade : Pour parer le coup de pied bas, soulever la jambe gauche complètement fléchie, le corps en équilibre sur la jambe droite.

394. En garde — coup de pied de pointe.

1° Élever en avant la jambe droite fléchie, comme le prescrit l'article précédent;

2° Porter le coup le plus haut possible, en étendant vive-

ment la jambe, les bras tendus vers le bas de chaque côté du corps, la jambe servant d'appui légèrement fléchie, le corps incliné en arrière, les yeux suivant le mouvement du pied ;

3° Revenir au premier temps ;

4° Reprendre la garde.

Parade : Pour parer le coup de pied de pointe, baisser vivement les bras et faire une retraite rapide du corps.

395. En garde — coup de pied chassé de la jambe droite (gauche).

1° Faire face à gauche en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, les jambes tendues, les bras suivant le mouvement du corps, la tète restant dirigée vers l'avant ;

2° Élever la jambe droite fléchie en avant, le genou ramené vers le corps, le pied fléchi sur la jambe ;

3° Porter le coup au moyen du talon, par une extension rapide de la jambe dirigée vers le genou, le flanc ou la poitrine de l'adversaire ; les yeux suivant le mouvement, et en fléchissant légèrement la jambe en appui (fig. 126) ;

4° Revenir au deuxième temps ;

5° Reprendre la garde en pivotant sur le talon gauche.



Fig. 126.

Remarque. — Le coup de pied chassé de la jambe gauche s'exécute d'après les mêmes principes, en changeant au premier temps la garde des bras, le bras droit en arrière.

Parade : Parer le coup de pied chassé avec la main droite, qui repousse le pied de l'adversaire, et exécuter une retraite du corps en portant la jambe gauche en arrière. Reprendre ensuite la garde à l'emplacement primitif.

Si le coup est donné à hauteur de la jambe, parer comme pour le coup de pied bas.

396. En garde — coup de pied bas (de pointe ou chassé de la jambe droite) en marchant.

Porter le pied gauche à environ une longueur de pied en avant, donner le coup de pied et reprendre la garde à l'endroit primitif.

Remarque. — Le coup de pied chassé de la jambe gauche en marchant, s'exécute en portant, au préalable, le pied droit en équerre et à hauteur du pied gauche; donner aussitôt le coup de pied, et reprendre ensuite la garde à l'emplacement primitif, en sautant sur le pied droit.

Progression : Faire exécuter les coups de pied en avançant et le coup de pied en marchant, lorsque les hommes donnent très correctement les coups de pied sur place.

CHAPITRE IV.

Saut à la perche.

Les sauts au moyen de la perche sont exécutés en plein air. La perche doit avoir de 3 mètres à 3m50 de longueur.

397. Saut préparatoire à la perche.

Prendre la station avancée du pied gauche (droit) devant l'obstacle; tenir la perche verticalement de la main gauche (droite) un peu au-dessus de la tête, le pouce vers le haut, et la saisir de la main droite (gauche) à hauteur de la ceinture, le pouce vers le bas; placer ensuite la perche horizontalement en l'inclinant vers l'arrière.

Sautez : Poser le bout de la perche sur le sol à environ 50 centimètres du pied antérieur, le genou fléchi; incliner le corps vers l'avant et prendre aussitôt un élan par la détente successive des jarrets. S'appuyer en même temps sur le bras gauche (droit) tendu, en fléchissant le bras droit (gauche) pour soulever le corps à gauche (droite) et près de l'engin, les jambes tendues vers l'avant, tandis que la perche oscille dans la direction du saut en pivotant sur sa pointe (fig. 127).

Fig. 127.



Retomber en équilibre sur le sol face en avant (ou face à

gauche (droite), et relever aussitôt l'extrémité de la perche en appui sur le sol.

Progression : Remonter progressivement la prise des mains, en maintenant entre elles le même écartement.

398. Saut en longueur avec élan.

S'exécute comme le prescrit l'article précédent, la main gauche (droite) saisissant la perche à son extrémité supérieure. Prendre un rapide élan, terminé par la détente du pied placé vers l'avant, appuyer aussitôt la perche sur le sol à 50 centimètres environ en deçà du bord du fossé; franchir l'obstacle sans rompre l'élan, retomber face en avant (latéralement), et relever vivement l'extrémité de la perche en appui sur le sol.

Progression : Commencer à franchir, avec deux ou quatre pas d'élan, des traces progressivement espacées sur le sol, la perche saisie à une hauteur proportionnée. Franchir ensuite des fossés larges et profonds.

399. Saut en hauteur avec élan.

S'exécute comme le prescrivent les articles 397 et 398, mais au moyen d'un vigoureux élan à pieds joints, et en s'efforçant de soulever le corps aussi haut que possible (fig. 128).

Fig. 128.



Au moment où la perche est verticale, exécuter un quart de tour sur soi-même du côté de celle-ci. Dès que l'obstacle est dépassé, relever la perche et retomber sur le sol face à gauche (droite).

Progression : 1° Élever progressivement l'obstacle et saisir la perche à une hauteur proportionnée, les mains de plus en plus rapprochées l'une de l'autre.

2° Pour franchir une grande hauteur ($2^{m}50$ à 3 mètres), abandonner la perche en la repoussant des deux mains dès que l'obstacle est dépassé, et retomber sur le sol face en arrière.

Remarque. — Pour sauter sur une hauteur, se conformer aux mêmes principes, en fléchissant fortement les jambes jointes près de la perche. Arrivé sur l'obstacle, se redresser aussitôt et relever le bout de la perche.

400. Saut en profondeur.

Se placer sur le bord de l'obstacle, les jambes écartées et fléchies, la perche dirigée droit devant soi, la pointe appuyée sur le sol, les mains placées aussi bas que possible.

SAUTEZ : Se conformer aux prescriptions de l'article 397, les jambes passant du côté de la main dont la prise est la plus élevée.

Si la hauteur est considérable, laisser glisser la perche entre les mains pendant la trajectoire du saut.

CHAPITRE V.

Franchissement des obstacles (1).

§ Ier. — Généralités.

401. La gymnastique de développement et d'assouplissement ayant contribué à rendre les hommes suffisamment vigoureux, souples, équilibrés et agiles, ils sont exercés au franchissement des obstacles en tenue de gymnastique d'abord, puis progressivement avec armes et bagages.

Commencés prématurément, ces exercices peuvent, comme tous les sports énergiques, causer des accidents qu'une préparation méthodique par la gymnastique éducative écarte de façon complète.

Les applications de ce chapitre forment le véritable complément de l'éducation physique pratique du fantassin. Elles débutent avantageusement par le franchissement des obstacles artificiels, parce qu'ils sont plus aisés à graduer. A cet effet, l'on peut improviser, soit dans les salles de gymnastique, soit sur les terre-pleins des casernes, une lice d'obstacles artificiels au moyen des engins mobiles de gymnastique (poutre, bancs, chevaux, cordes, etc.).

Le parcours de ces lices improvisées peut s'exécuter de façon très variée, en appliquant les différentes formes des sauts, du franchissement des obstacles, des marches en équilibre, etc., prescrites au chapitre VIII du titre II.

---

(1) Ces exercices s'appliquent particulièrement aux armes à pied.

Les hommes sont exercés ensuite à franchir les obstacles de la lice proprement dite (pl. IV).

La largeur de ces obstacles doit correspondre au moins au front d'une escouade, et, si possible, à celui d'une section sur deux rangs. Sur les plaines d'exercice des différentes garnisons d'infanterie, ou dans les cours des casernes, l'on peut créer une lice d'obstacle se rapprochant du type préconisé, en tenant compte de la nature du terrain et des ressources dont on dispose. On se procure des matériaux rustiques ou sans valeur, tels que vieilles billes de chemin de fer, branchages, etc., de façon à édifier ces obstacles avec le minimum de frais.

402. Les hommes étant exercés au franchissement des obstacles de la lice, les instructeurs saisissent toutes les occasions favorables qui se présentent lors des exercices tactiques, pour familiariser leurs hommes à passer, avec ordre et célérité, tous les obstacles du terrain; mais en évitant d'occasionner des dégâts aux propriétés.

403. Les différents exercices de franchissement des obstacles sont exécutés d'abord sans arme, ni équipement. Ils le sont ensuite : 1° avec le fusil (dépourvu de la baïonnette), auquel viennent s'ajouter successivement; 2° le ceinturon avec accessoires, 3° le havre-sac vide, puis chargé, 4° enfin l'équipement complet de campagne.

Lorsque les hommes sont chargés, la hauteur des obstacles à franchir en sautant sans appui des mains, doit être sensiblement diminuée, surtout si l'obstacle est fixe.

404. Les exercices de franchissement des obstacles sont exécutés d'abord individuellement ou par groupe de deux ou trois hommes, puis en colonne par le flanc; enfin, les obstacles sont abordés de front et par fraction constituée. Les soldats sont placés sur un rang et espacés d'un mètre. Les rangs franchissent les obstacles successivement, conduits par le chef de file, qui règle la vitesse de façon à conserver l'ensemble et l'ordre; car ces exercices ne peuvent jamais dégénérer en une course désordonnée.

Le franchissement des obstacles s'exécute en se conformant, par analogie, aux principes exposés au chapitre VIII du titre II; ainsi qu'aux prescriptions du paragraphe II ci-après, relatif au

franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels.

§ II. — Franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels.

405. Franchir une palissade.

a) Une palissade, non appointie à la partie supérieure, est franchie selon sa hauteur par les moyens suivants :

1° Franchir obliquement, une main en appui sur l'obstacle (art. 323, fig. 104), le fusil tenu élevé dans la main opposée à la direction du saut;

2° Franchir en double appui, une main sur l'obstacle, l'autre empoignant l'extrémité du canon de l'arme, dont la crosse repose sur le sol; passer l'arme de l'autre côté de la palissade, soit pendant la trajectoire du saut, soit après la chute;

3° Poser le fusil contre l'obstacle, sauter en appui tendu sur la palissade, poser le pied sur la crête et sauter du côté opposé; reprendre le fusil après le franchissement.

b) Une palissade appointie à sa partie supérieure est franchie comme suit :

1° La hauteur de l'obstacle est inférieure à la hauteur des épaules de l'homme : Se grouper par trois et franchir à tour de rôle en appui tendu des bras sur les épaules de deux camarades, qu'ils soient placés en deçà ou au delà de la clôture; poser un pied sur l'une des pointes, se redresser en prenant appui sur les mains des aides, et sauter au delà de l'obstacle.

Les fusils, déposés au préalable contre la clôture, sont passés successivement.

2° La palissade dépasse la hauteur des épaules : S'élever par l'un des moyens indiqués ci-après pour franchir une grille (fig. 129, art. 406) ou un mur élevé, suivant le cas; et passer du côté opposé sans précipitation.

406. Franchir une grille.

1° La hauteur de la grille est égale ou supérieure à la hauteur des épaules de l'homme : Deux aides, placés le flanc contre l'obstacle, se font face et tiennent horizontalement deux armes par leurs extrémités, la bretelle placée vers le

haut. Une arme repose sur les bras fléchis ou sur les épaules des aides du côté de l'obstacle, selon la hauteur de ce dernier; l'autre arme est tenue dans la main de chacun des aides et du côté opposé, le bras étendu vers le bas. Les hommes montent sur cet escalier improvisé, en s'appuyant sur les épaules des aides et sur l'obstacle: puis ils placent le pied sur l'une des pointes de la grille, se redressent et sautent du côté opposé (fig. 129).

Fig. 129.



Remarque. — 1° Éviter que les pans de la capote ou du manteau ne touchent les pointes de la grille.

2° Les grilles plus élevées sont franchies par les moyens préconisés pour le passage d'un mur, les hommes s'étant débarrassés au préalable de l'arme, du havre-sac et du manteau; mais cet exercice est dangereux et ne doit être exécuté qu'en cas de nécessité.

Fig. 130.



407. Franchir un mur.

1°) La hauteur du mur permet de sauter en appui tendu sur sa partie supérieure: Se conformer aux prescriptions relatives au franchissement des palissades.

2°) Franchir un mur de 3 mètres au plus par deux hommes isolés: Se débarrasser du fusil, du havre-sac et glisser la cartouchière latéralement sur la hanche. L'aide se place devant la muraille, un genou à terre, et se redresse lorsque son camarade s'est placé debout sur ses épaules (fig. 130). Le soldat se rétablit ensuite sur le faîte du mur, s'y place à califourchon et passe ensuite, au delà du mur, les fusils et les havre-sacs, ces derniers suspendus au besoin à la poignée du

verrou; puis, suivant la hauteur de l'obstacle, il tend le bras ou un fusil muni de sa baïonnette recouverte du fourreau, à son camarade ; ce dernier se hisse jusqu'au sommet par le déplacement alternatif des bras (fig. 131) en s'aidant de l'appui des pieds contre la paroi de la muraille. Dès qu'il en atteint le faîte, il se rétablit (art. 183) avec l'aide de son camarade qui le soutient sous l'aisselle.

Fig. 131.



Pour descendre d'un mur peu élevé, sauter en avant ou latéralement (art. 302). Si le mur dépasse la taille de l'homme, se suspendre des deux mains au faîte, abandonner la prise d'une main, celle-ci venant aussitôt prendre appui contre la paroi, pour en écarter le corps au moment de la chute qui s'exécute latéralement. L'homme resté au sommet du mur, passe les armes et les havre-sacs, puis descend à son tour par les mêmes moyens.

Fig. 132.



3°) Franchir un mur de 3 mètres de hauteur au plus, par groupes de trois hommes : Un aide se place debout les mains contre la paroi du mur; un second, derrière lui, un genou à terre et la tête baissée, saisit les hanches de son camarade des deux mains. Chaque homme grimpe sur cet escalier vivant, en plaçant un pied sur la cuisse, puis sur l'épaule de l'aide agenouillé; il se redresse ensuite sur les épaules de l'aide placé debout, et le mouvement continue, par analogie, comme il est prescrit au 2° ci-dessus. Ce moyen permet une succession très rapide des hommes (fig. 132).

4° Franchir un mur de 3m50 de hauteur environ, suivant la taille des hommes : Deux aides, le flanc contre la muraille, se font face et posent à terre le genou qui se trouve du côté du mur (fig. 133).

Fig. 133



L'homme grimpe debout sur les cuisses des aides, puis sur leurs épaules, en s'appuyant au mur. Les aides saisissent des deux mains le pied placé sur leur épaule, et se redressent en se tournant face à l'obstacle.

5° Si la hauteur du mur l'exige, les aides soulèvent simultanément leur camarade à bras tendus (fig. 134). Ce dernier se rétablit ensuite sur le faîte du mur, s'y place à califourchon; puis l'exercice continue en se conformant aux prescriptions du 2° ci-dessus.

Il est avantageux que le dernier homme de chaque groupe, soit plutôt de grande taille, agile et de poids léger.

Fig. 134.



408. Escalader un arrachement du sol.

Se conformer par analogie aux moyens prescrits pour escalader un mur de même hauteur.

Si la hauteur de l'arrachement est inférieure à 3 mètres, dès qu'un homme a escaladé, il tend le canon de son fusil à un camarade et le hisse en le tirant vers soi, l'homme qui escalade s'aidant de l'appui successif des pieds contre la paroi.

Dès que deux hommes d'un même groupe ont atteint le sommet de l'arrachement, ils tendent chacun l'extrémité de

leur arme, que les suivants saisissent dans l'une et l'autre main, pour se hisser à leur tour.

409. Passage en équilibre sur une poutre.

Les hommes se succèdent sans se presser, en portant l'arme descendue et en se conformant aux prescriptions des articles 195, 197 et 199 (fig. 135).

Fig. 135.



La rapidité de la succession des hommes et la vitesse de la marche sont progressivement augmentées.

Pour se placer en équilibre sur un obstacle élevé, ou en descendre, il est souvent avantageux de prendre appui de la crosse du fusil sur le sol. Si la hauteur est grande, placer le fusil longitudinalement et à plat sur l'obstacle, et se soulever en équilibre en le maintenant de la main à l'une de ses extrémités.

410. Progresser à califourchon ou assis latéralement sur un obstacle élevé.

Placer le fusil en bandoulière, et progresser en prenant appui des mains vers l'avant ou latéralement, pour soulever le siège et le rapprocher successivement des mains. Ce moyen est employé lorsque l'obstacle est très élevé ou trop glissant, pour le passer debout en équilibre.

411. Sauter en longueur.

Porter l'arme descendue et la projeter vivement vers l'avant au moment de la détente des jarrets, la ramener vers l'arrière au moment de la chute sur le sol, le bras légèrement fléchi.

412. Sauter en profondeur.

1° En avant : Porter le fusil verticalement, le bras étendu obliquement vers le haut; replacer l'arme descendue en se redressant après la chute sur le sol.

2° Latéralement : Se placer debout ou assis sur le bord de l'obstacle, l'arme tenue dans la main du côté extérieur; si la

profondeur est grande, placer l'arme sous le bras fléchi, la crosse en arrière, le bout du canon incliné vers l'avant; sauter en profondeur en se conformant à l'article 313.

413. Sauter en hauteur.

Porter l'arme descendue, et l'élever verticalement dans la direction du saut au moment de la détente des jarrets, la replacer descendue en se redressant après la chute sur le sol.

414. Escalader un plan incliné.

S'élancer comme le prescrit l'article 351, en élevant légèrement le fusil pour ne pas heurter le plan incliné.

Pour en descendre, faire un demi-tour à gauche (droite) en arrivant au sommet du plan incliné, tenir le fusil dans la main gauche (droite), et redescendre au moyen de petits pas rapides, les semelles bien appliquées sur la pente et les genoux maintenus légèrement fléchis (fig. 136).

Fig. 136.



415. Grimper aux agrès verticaux ou obliques, au mât ou sur un arbre.

Placer l'arme en bandoulière. Pour grimper au mât ou sur un arbre, se débarrasser au préalable du havre-sac.

Pour grimper obliquement en passant d'un agrès à l'autre (art. 178, fig. 57), placer la bretelle sur l'épaule dans la direction opposée au mouvement.

CHAPITRE VI.

Les escrimes.

L'escrime à la baïonnette est exposée dans le règlement sur les exercices et les manœuvres de l'infanterie.

Les mouvements d'ensemble au fleuret et au sabre, prescrits par le règlement d'escrime, sont exécutés par les gradés à titre de gymnastique d'assouplissement et de développement, et comme préparation à l'escrime. Les mouvements sont exécutés de la main droite et de la main gauche, en opposant deux rangs comme le prescrit le chapitre III du titre IV; mais les adversaires étant à bonne portée l'un de l'autre.

CHAPITRE VII.

Jeux sportifs.

Les jeux sportifs fortifient le corps; ils mettent en action avec le plus d'intensité et de variété, les facultés physiques et psychiques de l'homme.

Ils habituent aux décisions promptes, à la conservation du sang-froid, aux efforts énergiques; ils démontrent l'importance de la solidarité et de la discipline pour vaincre, et contribuent efficacement à tremper les caractères.

Les jeux sportifs ont encore une influence moralisante; car ils deviennent bientôt, pour les hommes qui y sont habiles, un délassement auquel ils se consacrent de préférence les jours de repos. De plus, ils se conservent forts, pour leurs jeux.

Le seul écueil qu'il faille éviter pendant ces jeux, c'est le surmenage; il importe donc d'accoutumer les jeunes gens à ne s'y livrer qu'avec modération et méthode.

Aussi est-il utile que les chefs de corps et les chefs des établissements d'instruction encouragent leurs subordonnés ou leurs élèves, à former des équipes se livrant à des jeux nationaux et à des sports, dont l'exécution exige de l'énergie, de l'agilité et de la discipline. Ces équipes peuvent utilement concourir entre elles, et même avec celles d'autres corps ou établissements, afin d'exciter l'émulation.

Les jeux sportifs peuvent être exécutés pendant la séance de gymnastique journalière; tous les hommes qui n'y peuvent prendre part simultanément, doivent se livrer à d'autres exercices physiques.

Les jeux suivants sont recommandés :

1° La lutte ;

2° La traction de la corde;
3° La boxe française:
4° Les escrimes;
5° Jeu de ballon au pied (*foot ball association*);
6° Les courses de résistance, de vitesse ou d'obstacles. individuelles ou en troupe, à pied ou à cheval;
7° La course de haie;
8° Les sauts;
9° Le franchissement des obstacles, isolément ou en troupe;
10° La natation de vitesse, de résistance; les sauts et plongeons exécutés sans ou avec vêtements, équipement et armement;
11° Le lancement du boulet, du disque, du javelot et de la poutre;
12° La vélocipédie;
13° La longue paume et la balle au mur;
14° Le jeu de la rose à cheval, etc., etc.

Des prix peuvent être institués pour encourager les concurrents.

N. B. L'École normale de gymnastique et d'escrime possède les règlements des jeux sportifs qui y sont enseignés; les corps et les établissements d'instruction peuvent se les procurer en s'adressant à cet établissement militaire.

TABLE DES MATIÈRES.

TITRE II.

Gymnastique de développement et d'assouplissement.

PREMIÈRE PARTIE.

EXERCICES PRÉPARATOIRES.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

DEUXIÈME PARTIE.

EXERCICES FONDAMENTAUX.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

CHAPITRE VII.

CHAPITRE VIII.

CHAPITRE IX.

TITRE III.

Exercices de locomotion.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

TITRE IV.

Gymnastique d'application.

CHAPITRE Ier.

CHAPITRE II.

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

CHAPITRE VII.



Tableau **A**. (Art. 11 et 47.)

TABLEAU

DE LA

TERMINOLOGIE GYMNASTIQUE

TABLEAU DE LA TERMINOLOGIE GYMNASTIQUE

CATÉGORIE.	TERMINOLOGIE.	TERMINOLOGIE ABRÉGÉE.	DÉFINITIONS.
Positions fondamentales.	Debout.	debout.	Le corps reposant sur un ou sur deux pieds
	Assis.	ass	» » le séant
	Couché	couch	» » le dos
	Suspendu.	susp	» suspendu par les mains
	A genou.	à gen.	» reposant sur un ou sur deux genoux.
Parties du corps	Tête.	T.	*N. B.* L'addition d'un S indique qu'il s'agit de deux parties symétriques du corps.
	Nuque.	N.	Exemple : Jambes, Js
	Épaule.	Ép	
	Clavicule	Cl	
	Bras.	B	
	Main.	M	
	Tronc.	Tr	
	Dos.	D.	
	Reins.	R.	
	Hanche.	H	
	Jambe.	J.	
	Genou	G.	
	Pied.	P.	
	Corps.	C	
Positions des jambes	Pieds joints.	Ps. jts.	Fig. 23. art. 82.
	Sur la pointe des pieds.	pte. Ps.	» 10 » 99.
	Station écartée	st. éc.	» 2 » 83.
	Station oblique.	st. ob.	» 95. » 84
	Station avancée	st. av.	» 3 » 85
	Fente oblique.	fent. ob.	» 4 » 88.
	Fente en avant.	fent. av.	» 5. » 89.
	Fente en arrière.	fent. arr.	» 5. » 89.
	Jambe fléchie.	J fl.	» 11. » 100.
	Jambe levée	J lev	» 63. » 189.
	Jambe écartée	J éc.	» 62. » 187.
	Genou levé.	G. Lev.	» 61. » 184.
	Accroupi.	accr	» 12. » 101.
Positions des bras	Mains aux hanches.	Ms Hs.	Fig. 4. art. 92.
	Mains aux épaules	Ms Ep.	» 6 » 94.
	Mains aux clavicules	Ms. Cl.	» 7. » 95.
	Mains à la nuque.	Ms. N	» 2 et 10. » 93.
	Bras levés.	Bs lev.	» 9 » 98
	Bras en avant.	Bs av	» 8. » 96.
	Bras latéralement.	Bs. lat	» 3. » 97.
	Bras en arrière.	Bs. arr	» 13. » 106.

CATÉGORIE.	TERMINOLOGIE.	TERMINOLOGIE ABRÉGÉE.	DÉFINITIONS.
Positions en suspension	Suspension faciale	susp fac.	Fig. 35 Art 150.
	Suspension en opposition.	susp opp	» 36. » 150.
	Suspension dorsale.	susp. dors	» 42. » 157
	Suspension transversale	susp. trans.	» 37. » 150.
	Suspension latérale.	susp. lat	» 38. » 150.
	Suspension en avant	susp. av.	» 44 » 162
	Suspension en arrière	susp. arr.	» 45. » 163.
	Suspension transversale en avant.	susp. trans av.	» 47 » 166
	Suspension oblique.	susp. ob.	» 52. » 173.
	Appui tendu.	app. tend.	» 98. » 305.
Positions du corps et du tronc	Tronc fléchi en avant	Tr. fl. av	Fig. 21. Art. 119.
	Tronc fléchi en arrière.	Tr. fl. arr.	» 20. » 118.
	Tronc fléchi latéralement	Tr. fl. lat.	» 23. » 122
	Tronc tourné.	Tr. tour.	» 24. » 123.
	Tronc tourné vers l'intérieur.	Tr. tour. intér.	» 83. » 256.
	Chute faciale.	ch. fac.	» 75 » 234.
	Chute horizontale.	ch. horiz.	
	Chute oblique	ch. ob.	» 77. » 239.
	Chute verticale.	ch. vert.	» 78. » 239.
	Chute faciale renversée	ch. fac. renv.	» 79. » 240.
	Extension dorsale.	ext. D.	» 30. » 139
	Extension du tronc.	ext. Tr.	» 68b. » 210.
Directions	En avant.	av.	
	En arrière.	arr.	
	A droite.	dr.	
	A gauche.	g.	
	En bas	bas.	
	Sur place.	pl.	
	Facial.	fac.	Face à l'engin.
	Dorsal.	dors.	Le dos vers l'engin.
	Latéral.	lat.	Le flanc vers l'engin.
	Transversal.	trans.	
	Levé.	lev.	
	Ecarté.	éc.	Dans une direction latérale.
	Horizontal.	horiz.	
	Vertical.	vert	
	Oblique.	ob.	
	Renversé.	renv.	La tête vers le bas.

CATÉGORIE	TERMINOLOGIE	TERMINOLOGIE ABRÉGÉE.	DÉFINITIONS.
Mouvements	Mouvement	m'.	
	Mouvement dérivatif.	m' dériv	Pour calmer la circulation et la respiration (art 25), ou décontracter des groupes musculaires.
	Flexion.	fl	Des bras, des jambes, du tronc et de la tête.
	Extension.	ext.	Du corps, du tronc, des bras et des jambes.
	Inclinaison.	incl.	Etant assis ou à genou, incliner le tronc en arrière
	Rotation	rot.	Du tronc, de la tête et des membres.
	Écartement.	éc.	Des bras ou des jambes latéralement.
	Élévation.	élév.	Des bras, des jambes ou du genou, en avant ou latéralement.
	Oscillation	oscil.	Balancement vertical des bras, d'amplitude maximum.
	Grimper.	grimp.	A l'aide des jambes et des bras.
	Progresser.	progr.	Déplacement du corps par les jambes ou par les bras.
	Serpenter.	serp.	Progresser entre les échelons du cadre à ondulation.
	Sauter.	saut.	Par la seule extension des jambes.
	Franchir.	franch.	Projeter le corps au-delà d'un obstacle par l'extension des jambes et l'appui des bras.
	Renversement	renv.	Renversement du corps vers l'arrière par l'élévation des jambes.
	Culbute.	culb.	Culbute du corps vers l'avant par l'abaissement du tronc.
	Chute.	ch.	Après un saut, ou lorsque le corps est étendu en appui des mains et des pieds sur le sol.
	Respiratoire.	resp.	Pour indiquer que le mouvement doit être accompagné d'inspirations et d'expirations profondes.
Termes divers	Position fondamentale.	pos. fond.	(Art. 75.)
	En position.	pos.	Pour prendre la position commandée, ou revenir à la position debout
	Position initiale.	pos. init.	Attitude à prendre avant l'exécution d'un mouvement (art. 47).
	Demi.	1/2.	N'exécuter que la moitié de l'amplitude d'un mouvement.
	Appui.	app.	D'une partie du corps contre un engin.
	Soutien	sout.	D'une partie du corps à un engin ou par un aide.
	Appui ou soutien facial.	app. (sout.) fac.	Prendre un appui ou un soutien la face tournée vers un engin.
	Appui ou soutien dorsal.	app. (sout.) dors.	Prendre un appui ou un soutien le dos tourné vers un engin.
	Appui ou soutien latéral.	app. (sout.) lat.	Prendre un appui ou un soutien le flanc tourné vers un engin.
	Rapide.	rap.	Indique qu'un mouvement doit être exécuté très vivement.
	Lancé.	lanc	Comme ci-dessus, mais en réunissant deux temps en un seul.
	Equilibre.	équil.	Lorsque la base de sustentation est restreinte.
	Califourchon.	calif.	Assis, les jambes pendantes des deux côtés d'un engin.
	Croisé.	crois.	Un membre se déplaçant tandis que l'autre exécute le mouvement inverse.
	Grande	gde.	Indique exceptionnellement l'amplitude maximum possible d'un mouvement dans une direction déterminée.
	Successive.	succ.	Lorsque les différentes parties d'un exercice doivent se succéder.
	Simultané	simult.	Lorsque les différentes parties d'un exercice doivent être exécutées simultanément
	Alternatif	alt.	Lorsque les différentes parties d'un exercice doivent être exécutées alternativement.
	en 4 (2) temps.	4 t (2 t).	Indique en combien de temps le mouvement doit être exécuté.
	1 à 4 fois en série.	(1-4 s).	Indique combien de fois un mouvement doit être répété successivement
	En torrent	en torrent	Succession très rapide des gymnastes pour effectuer un exercice au même emplacement

CONVENTIONS RELATIVES A LA TERMINOLOGIE GYMNASTIQUE.

1° La position initiale est séparée du mouvement par un tiret (—).
2° Une lettre majuscule indique une partie du corps.
L'addition d'un S signifie que deux parties symétriques du corps doivent agir simultanément ou alternativement.
3° Une virgule sépare respectivement les différentes indications relatives à la détermination d'une position ou d'un mouvement.
4° Les termes placés entre parenthèses indiquent l'ordre de la progression de certains éléments d'une position ou d'un mouvement, qui doivent être enseignés successivement. L'attitude (Ps. jts.) ou (st. éc.), placée entre parenthèses devant un exercice, indique que tous les mouvements qu'il comporte doivent être répétés ensuite en y ajoutant cette attitude.
5° Les indications se succèdent, en général, dans l'ordre où il convient de faire prendre les diverses parties d'une attitude, au début et en décomposant. Les inscriptions concernant les attitudes des jambes précèdent celles qui s'adressent au bras et au tronc, en règle générale.
6° Les articles et les figures correspondent à ceux de la méthode éducative de gymnastique.

Exemple : *Position initiale :* Pieds joints, mains aux hanches (mains à la nuque) (bras levés). — *Mouvement :* flexion latérale du tronc. — *Terminologie abrégée :* Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (fig. 23, art. 122).

Tableau **B**. (Art. 11.)

TABLEAU GÉNÉRAL

des attitudes et des mouvements de la méthode
de gymnastique éducative,
destiné à faciliter la composition des leçons.

TABLEAU GÉNÉRAL

des attitudes et des mouvements de la méthode de gymnastique éducative, destiné à faciliter la composition des leçons.

EXERCICES PRÉPARATOIRES.

Positions des jambes.

		Articles.
pos. . .	(fig. 1)	75
Ps. jts.	(fig. 23)	82
st. éc. . .	(fig. 2)	83
st. ob. av. (arr	(fig. 95)	84
st. av. (arr.) .	(fig. 3)	85
Ps. jts. st. av.	(fig. 10)	86
fent. ob. av. (arr	(fig. 4)	88
fent. av. (arr.) .	(fig. 5)	69
Ps. jts. fent. av. (arr	. . .	90

Positions des bras.

		Articles.
Ms. Hs.	(fig. 1)	92
Ms. N. .	(fig. 2)	93
Ms. Ep	(fig. 6)	94
Ms. Cl. .	(fig. 7)	95
Bs. av. .	(fig. 8)	96
Bs. lat	(fig. 3)	97
Bs. lev	. . (fig. 9)	98

Mouvements des jambes.

		Articles.
Ms. Hs. (Ms. N. (Bs. lev.) — élev. pte. Ps.	(fig. 10)	99
st. éc. (st. ob. (st. av.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — élev. pte. Ps		99
Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) — élev. pte. Ps		99
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Js.	(fig. 11)	100
st. éc. (st. ob.), Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. Js.	(fig. 29)	100
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — gde. fl. Js	(fig. 12)	101
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. rap. Js . . .		102
st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. rap. Js		102

Mouvements des bras.

		Articles.
Ms. Ep. — ext. lat. (vert.) (av.) (arr.) (bas.) Bs	(fig. 13)	103, 104, 105, 106
Ms. Ep. — ext. asym. Bs. .	(fig. 14 et 15)	107
élev. lat. Bs.		108
élev. Bs. av. .		109
éc. Bs		110
Bs. lev. — éc. Bs.		110
Ms. Cl. — éc. Bs. . .		111
Bs. lev. — oscil. Bs . .	(fig. 5)	112

Mouvements de la tête.

		Articles.
fl. T. arr. (av.) . .	(fig. 16 et 17)	113
rot. (rap.) T.	(fig. 18)	114, 115
fl. lat. T.		116
rot. et fl. succ. T. arr.	(fig. 19)	117

Mouvements du tronc.

		Articles.
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.	(fig. 20)	118
Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. av.	(fig. 21)	119
Bs. lev. — gde. fl. Tr. av.	(fig. 22)	120
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.	(fig. 23)	121
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — rot. Tr.	(fig. 24)	122

EXERCICES FONDAMENTAUX.

Exercices des jambes.

		Articles.
fent. ob., Ms. Hs. (Ms. N.) — élev. pte. P.		125
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Hs. (Ms. N.) — élev. pte. P.	(fig. 25)	125
J. lev., Bs. av. — fl. J. app. . .		126
J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app.	(fig. 26)	127
Ms. Hs. — élev. alt. pte. Ps. .		129

Exercices combinés des bras et des jambes.

		Articles.
Ms. Ep. — st. ob. avec ext. vert. simult. Bs		128
st. éc. (st. ob.) Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js (arme)	(fig. 27)	130
Ms. Ep. — ext. vert. Bs., élev. simult. pte. Ps . . .		131
Pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. (simult.) vert. (lat.) Bs		132
fl. rap. Js., élev. lat. simult. Bs.		133
élév. simult. Bs. av. et J. arr. . . .	(fig. 28)	134
st. ob., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js. et ext. vert. simult. Bs		135
st. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.		136
st. éc. (st. ob.) Ms. Ep., Js. fl. — ext. vert. (lat.) Bs	(fig. 29)	137
pte. Ps. — gde. fl. Js. et élev. lat. simult. Bs		138

Exercices d'extension dorsale.

		Articles.
Bs. lev. — ext. D. ($^1/_2$ à 1 pas . .	(fig. 30 et 33)	139
(st. éc.) Bs. lev., ext. D. — élev. pte. Ps. . .		140, 141
Bs. lev. ext. D. — élév. (rap.) alt. Gx .	(fig. 31)	142
Bs. lev., ext. D., G. lev. — élev. crois. Gx. . . .		142
Bs. lev., ext. D. — élev. (rap.) alt. Js. .	(fig. 32)	143
Bs. lev., ext. D., J. lev. — élev. crois. Js.		143
Bs. lev., ext. D. — fl. (et ext.) alt. Js. .		144
(st. éc.) Bs. lev., ext. D. — fl. Bs. . .		145

Flexions du tronc en arrière en appui des reins.

		Articles.
(st. éc.) Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr. . . .	(fig. 34)	148
(st. éc.) Ms. Ep., Tr. fl. arr., app. Rs. — ext. vert. Bs.	(fig. 34)	148

EXERCICES DE SUSPENSION.

Suspensions simples par les bras.

		Articles
susp. fac. (opp.) (trans.) (lat.) (vert.)	(fig. 35 à 38)	150
susp. fac. (opp.) (trans.) (lat.) — fl. Bs . .		151
susp. trans. fl. — progr. arr. . .	(fig. 39)	152
susp. fac. (opp.) fl. — progr. lat.		153
susp. trans. fl. — progr. arr. avec élév. alt. G	(fig. 40)	154
susp. fac. fl. — progr. par susp. alt. Ms. . .		155
susp. lat. fl. — progr. alt. (simult.) Ms. (cordes)	(fig. 41)	156

Suspensions dorsales.

		Articles
susp. dors. (fl.) — fl. Js . . .	(fig. 42)	157, 161
susp. dors. (fl.), Js. fl. — ext. alt. Js. .		156
susp. dors. (fl.) — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js .		158, 161
susp. dors. (fl.) — élev. alt. (simult.) Js .		159, 161
susp. dors. (fl.), Js. lev. — éc. Js. .	(fig. 43)	160, 161

Suspensions en soutien des mains et des pieds.

		Articles
susp. av. (arr.)	(fig. 44 et 45)	162, 163
susp. av. (arr.) — fl. Bs.	(fig. 46)	164
susp. av. fl. — élev. alt. Js	(fig. 46)	165
susp. trans. av. fl. — progr. arr. .	(fig. 47)	166

Escalades serpentines.

		Articles.
serp. horiz. (horiz. Ps. av.	(fig. 48)	167, 168
serp. vert. .	(fig. 49)	169
serp. ob. .	(fig. 50)	170
serp. spir. .	. .	171

Escalades directes.

		Articles.
grimp. (éch. vert., ob., de corde, cadre, etc.)	(fig. 51)	172
susp. ob. . . .	(fig. 52 et 53)	173
susp. ob. — grimp. .	(fig. 53)	174
susp. ob. renv. — grimp. par $^1/_2$ tour alt.	(fig. 54, 55a et b)	175
susp. vert. — grimp. (corde ou perche)	(fig. 56)	176
susp. vert. — grimp. par dépl. alt. Bs.	(fig. 57a et b)	177
susp. lat. — grimp. ob. (série cordes ou perches)		178
st. élev. (corde).	(fig. 58)	179

Renversements et rétablissements en suspension.

		Articles.
susp. opp. fac. (fl.) — rétabl. en opp. tend. par renv.	(fig. 59)	180
susp. lat. fl. — renv. . . .	(fig. 60)	181
susp. fac. fl. — rétabl. par J. et Bs . . .		182
susp. fac. fl. — Rétabl. Bs.		184

EXERCICES D'ÉQUILIBRE.

Équilibres sur le sol.

		Articles
(Ps. jts.), (pte. Ps.), Ms. Hs., (Ms. N.) — élev. alt. Gx. . .	(fig. 61)	184, 185
G. lev., Ms. Hs. — fl. et ext. P.		186
Ms. Hs. (Bs. lat.) (Bs. lev.) — éc. (rap.) (lanc.) J.	(fig. 62)	187
(Ps. jts.) G. lev. Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. J. arr. (av.)	(fig. 63)	188, 189
(Ps. jts.) G. lev., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — éc. J. . . .		190

Équilibres élevés.

		Articles.
équil. élev. — ($^1/_2$ tour pte. Ps.) .	(fig. 64)	193
équil. trans. élev. — ($^1/_4$ tour pte. Ps.		194
équil. élev. — dépl. J. av. et arr. .		196
équil. élev. — élev. G. . . .		196
équil. élev. — élev. lat. J. . .		196
équil. élev., G. lev. — ext. J. av. et arr.		196
équil. élev. — fl. Js. (st. G.)		196
équil. élev., J. lev., Bs. av. — fl. (gde. fl.), J		196
ass. calif. (trans. et se redres. debout en équil.		196
marche équil. élev. av. (arr.). .		197
marche équil. élev. av., st. G. alt .		197
marche équil. trans. élev. . . .		198
passer obst. équil. élev.		199

EXERCICES DORSAUX.

Exercices dorsaux en flexion du tronc.

		Articles
st. éc., Ms. Hs., (Ms. Cl.), (Ms. N.), (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.		200
(Ps. jts.) st. av., Ms. Hs., (Ms. Cl.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av. (arme)	(fig. 65)	201
(st. éc.) Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs. . .		202
Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs. . . .		203
(st. éc.) Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs. .		204
st. éc., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.		205
(Ps. jts.) st. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs (arme)		206
(Ps. jts.) st. av., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs		206
(Ps. jts.) st. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs . .		206
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs	(fig. 66)	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Cl. — éc. Bs. .		207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs . .		207, 209
(Ps. jts.) Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. lat. (vert.) simult. Bs. (arme) .		207, 209
(Ps. jts.) Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs. .		207, 209
(Ps. jts.) — fents. av. alt., oscil. simult. Bs. .		207, 209
Ps. jts. — fent. av., Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. . .	(fig. 67, a, b, c)	208, 209

Exercices dorsaux en extension du tronc.

		Articles.
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) Bs. lev.) — ext. Tr.	(fig. 68a et b)	210
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. Tr. av.	(fig. 69)	211
ch. fac. Js. sout., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.		212
ch. fac. Js. sout., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs		213
sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr.	(fig. 70 et 71)	214
sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. horiz. (et gde. fl.) Tr. av. . . .		215
sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.	(fig. 70)	216
sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — oscil. Bs.		217
sout. dors. P., Ms. Cl. (Bs. lev.), Tr. tend. — éc. Bs.		218
ext. horiz. Tr. (app. M.) (Ms. Hs.), élév. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.		219

EXERCICES ANTÉRIEURS DU TRONC.

Exercices antérieurs en flexion du tronc.

		Articles.
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — incl. Tr. arr.	(fig. 72a, b)	220
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — gde. incl. Tr. arr.	(fig. 72c)	221
ass., sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs. .	(fig. 72b)	222
ass., sout. fac. Ps., Bs. lev., Tr. incl. arr. — oscil. Bs.		223
st. Gx. (G.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.	(fig. 73)	225, 228
st. Gx. (G.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs	. .	226, 228
st. Gx. (G.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs	. .	227, 228
sout. fac. J. (P.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr.	(fig. 74)	229
sout. fac. J. (P.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. .	(fig. 74)	230
sout. fac. J. (P.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs . . .		231

Exercices antérieurs en extension du corps.

		Articles.
ch. fac. — rot. rap. Tr. . . .	(fig. 75)	234
ch. fac. — fl. Bs. . .	(fig. 76)	235
ch. fac. — éc. Js. . . .	. . .	236
ch. fac. — élév. alt. Js. . .	(fig. 76)	237
ch. fac. — fl. Bs., élév. alt. Js. .	(fig. 76)	237
ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs .	. . . .	238
ch. horiz. — rot. rap. Tr.		239
ch. horiz. — fl. Bs		239
ch. ob. — rot. rap. Tr. . . .	(fig. 77)	239
ch. ob. — fl. Bs.		239
ch. vert. — rot. rap. Tr.	(fig. 78)	239
ch. vert. — fl. Bs		239
ch. fac. renv. .	(fig. 79)	240
ch. fac. renv. — fl. Bs.		241

EXERCICES DORSAUX.

Exercices dorsaux en flexion du tronc.

Exercice	Articles
st. éc., Ms. Hs., (Ms. Cl.), (Ms. N.), (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av.	200
(Ps. jts.) st. av., Ms. Hs., (Ms. Cl.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. et av. (arme) (fig. 65)	201
(st. éc.) Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.	202
Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs.	203
(st. éc.) Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	204
st. éc., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.	205
(Ps. jts.) st. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs. (arme)	206
(Ps. jts.) st. av., Ms. Cl., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs.	206
(Ps. jts.) st. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs.	206
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. (fig. 66)	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Ms. Cl. — éc. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. lat. (vert.) simult. Bs. (arme)	207, 209
(Ps. jts.) Ms. Cl. — fents. av. alt., éc. simult. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) — fents. av. alt., oscil. simult. Bs.	207, 209
(Ps. jts.) fent. av., Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (fig. 67, a, b, c)	208, 209

Exercices dorsaux en extension du tronc

Exercice	Articles
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr. (fig. 68a et b)	210
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. Tr. (fig. 69)	211
ch. fac. Js. sout., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs.	212
ch. fac. Js. sout., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs.	213
sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) — ext. Tr. (fig. 70 et 71)	214
sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tend. — fl. horiz. (et gde. fl.) Tr. av.	215
sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (fig. 70)	216
sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — oscil. Bs.	217
sout. dors. P., Ms. Cl. (Bs. lev.), Tr. tend. — éc. Bs.	218
ext. horiz. Tr. (app. M.) (Ms. Hs.), élév. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.	219

EXERCICES ANTÉRIEURS DU TRONC.

Exercices antérieurs en flexion du tronc.

Exercice	Articles
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — incl. Tr. arr. (fig. 72a, b)	220
ass., sout. fac. Ps., Ms. Hs. (Ms. Ep.) (Bs. lev.) — gde incl. Tr. arr. (fig. 72c)	221
ass., sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs. (fig. 72b)	222
ass., sout. fac. Ps., Bs. lev., Tr. incl. arr. — oscil. Bs.	223
st. Gx. (G.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 73)	225, 228
st. Gx. (G.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.	226, 228
st. Gx. (G.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs.	227, 228
sout. fac. J. (P.), Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (fig. 74)	229
sout. fac. J. (P.), Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (fig. 74)	230
sout. fac. J. (P.), Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs.	231

Exercices antérieurs en extension du corps.

Exercice	Articles
ch. fac. — rot. rap. Tr. (fig. 75)	234
ch. fac. — fl. Bs. (fig. 76)	235
ch. fac. — éc. Js.	236
ch. fac. — élév. alt. Js. (fig. 76)	237
ch. fac. — fl. Bs., élév. alt. Js. (fig. 76)	237
ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs.	238
ch. horiz. — rot. rap. Tr.	239
ch. horiz. — fl. Bs.	239
ch. ob. — rot. rap. Tr. (fig. 77)	239
ch. ob. — fl. Bs.	239
ch. vert. — rot. rap. Tr. (fig. 78)	239
ch. vert. — fl. Bs.	239
ch. fac. renv. (fig. 79)	240
ch. fac. renv. — fl. Bs.	241

EXERCICES LATÉRAUX.

Rotations du tronc.

Exercice	Articles
Ps. jts., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 24)	243
st. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 80)	244
st. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme)	245
(Ps. jts.), st. av., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. (rap.) (lanc.) Tr. (arme)	246
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Tr. tour., Ms. Ep. — exts. Bs.	248
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Ms. Ep. — ext. vert. Bs., rot. rap. simult. Tr. (arme)	249
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Tr. tour., Ms. Cl. — éc. Bs.	250
Ps. jts. (st. éc.) (st. ob.) (st. av.) (Ps. jts., st. av.) Ms. Cl. — éc. Bs., rot. rap. simult. Tr.	251
fent. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. Tr. (arme) (fig. 81)	252
fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. (asym.) Bs (arme) (fig. 81)	253
fent. ob., Bs lev., Tr. tour. — oscil. Bs.	254
fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour. — éc. Bs. (fig. 82)	255
fent. ob., Ms. Hs. (Bs. lev.) (Ms. N.) — rot. Tr. intér. (arme) (fig. 83)	256
fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. intér. — ext. vert. (asym.) Bs. (arme)	257
fent. ob., Ms. Cl., Tr. tour. intér. — éc. Bs. (fig. 83)	258

Flexions latérales du tronc.

Exercice	Articles
Ps. jts., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. (rap.) (lanc.) Tr. (fig. 23)	260
st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. (rap.) (lanc.) Tr. (arme) (fig. 84)	261
(Ps. jts.), st. av., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lat.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr.	262, 263
ch. lat. app. — éc. J. (fig. 85 et 87)	264
ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. J. (fig. 86 et 87)	265
ch. lat. app., M. H. (B. lev.) J. éc. — oscil. J.	266
sout. lat. P., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (arme) (fig. 88)	268
sout. lat. P., Ms. Ep., Tr. fl. lat. — ext. vert. Bs. (arme) (fig. 89)	269
Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (fig. 90a et b)	270
Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — ext. horiz. C. (fig. 91)	271

Rotations et flexions combinées du tronc

Exercice	Articles
(Ps. jts.) Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (fig. 92 et 93)	272
st. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr., et fl. av. (horiz.) (gde. fl.) (arme)	273
fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. horiz. (gde. fl.) Tr. av. (arme) (fig. 94a et b)	274
(Ps. jts.) (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr.	275
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (arme) (fig. 95)	276
fent. ob., Ms. N. (Bs. lev.), Tr. tour. intér. — fl. lat. Tr. (arme) (fig. 96)	277
Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	278
st. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.	279
fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. intér. simult. Tr.	280
fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. intér. simult. Tr.	280
fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr. vers intér.	281
Ms. Ep. — fents. ob. alt., ext. vert. asym. Bs. et rot. simult. Tr.	281

LES SAUTS.

Sauts libres.

Exercice	Articles
saut pl. (éc. Bs.) (éc. Js.) (éc. Bs. et Js.)	289, 290, 291
saut pl., ch. lat. (arr.)	292
saut av. (arr.) (lat.)	293 et 294
saut haut., élan 1 à 3 pas (ch. lat.) (fig. 97a, b, c)	295
saut lat., élan 1 pas	296
saut prof., élan 1 à 3 pas	297
saut long, élan 1 à 3 pas	298
saut haut. et long, élan 1 à 3 pas (ch. lat.)	299
saut haut. Ps. jts.	301
saut prof. Ps. jts., ch. lat. (arr.)	302
pte. Ps. — sautillez	303
st. acc. — sautillez	304
susp. fac. — saut av. (arr.)	314, 315
susp. lat. B. et J. — saut. lat. prof. (fig. 100)	316
susp. dors. — saut prof. av.	317

Sauts en appui.

Exercice	Articles
saut app. tend. — saut arr. (fig. 59)	305
app. tend. (arçons) — passage alt. (crois.) (simult.) Js. (fig. 98)	306
franch. entre Bs. (arçons) élan 1 à 3 pas, ch. av. (lat.) (arr.)	307
app. tend. (arçons) (élan 1 à 3 pas) — passer calif. (fig. 99)	308
calif. — sauter à terre et à chev.	308
saut calif. par croupe, élan 1 à 3 pas.	309
franch. lat. app. tend., élan 1 à 3 pas	310
saut fac., Js. arr. (entre poutres) (fig. 101)	318
saut dors., Js. av. (entre poutres) (élan ob.) (fig. 102)	319
franchir double poutre (fig. 103)	320
saut susp. fac., entre double poutre	321
app. M., franch. lat., passage succ. Js. (poutre)	322
franch. lat., app. M., Js. av. (fig. 104)	323
franch. app. tend. entre Bs., poutre, chev.	324
saut calif. par croupe chev. plint. (fig. 105)	325
saut par croupe debout sur chev. (fig. 106)	326
franch. arçons, Js. éc.	327
franch. chev. long (fig. 107a, b)	328
franch. chev. lat., app. tend. renv. (fig. 108)	329
culb. app. tend. renv. avec élan (fig. 109, 110)	330

Exercices respiratoires.

Exercice	Articles
élév. lat. (av.) Bs.	331
élév. lat. (av.) Bs., élév. simult. pte Ps.	333
élév. av. et ab. lat. Bs.	332
élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte Ps.	333
élév. lat. Bs., fl. simult. Js.	334
éc. Bs.	335
Bs. lev. — Éc. Bs.	336
Ms. Cl. — éc. Bs. (fig. 3)	337
Ms. Cl., Tr. fl. arr. — éc. Bs. (fig. 111)	337
Ms. Cl., sts av. alt., éc. simult. Bs. (fig. 3)	338
Ms. Cl., Tr. fl. arr. — sts av. alt., éc. simult. Bs.	338
Ms. Cl. — Fent. arr., éc. simult. Bs.	339

Exercices de locomotion.

La marche et la course.

Exercice	Articles
marche en décomposant	341
marche gymnastique	342
marche allongée	343
marche sur pte. Ps.	344
marche avec changement de pas tous les 3 (5) pas	345
marche (pte. Ps.) avec élév. Gx.	346
marche avec battement du pied tous les 3 (5) pas	347
pas de course pte. Ps.	348
pas de course allongé	349
course de vitesse	350
escal. plan incl. (fig. 137)	351
entraînement à la marche	352
entraînement à la course	353

La natation.

EXERCICES PRÉPARATOIRES HORS DE L'EAU

Natation sur le ventre.

Exercice	Articles
mouv. Bs. (fig. 113)	357
mouv. Js. (fig. 114)	357
mouv. simult. Bs. et Js. (fig. 115, 116)	357
Natation sur le dos.	358

EXERCICES DANS L'EAU.

Exercice	Articles
nager sur le ventre	359
nager sur le dos	360
sauter à l'eau Ps. av.	361
sauter à l'eau T. av.	362
plonger du niveau de l'eau	363
plonger d'un endroit élevé	364
passage des rivières à la nage (arme)	365, 366

APPLICATIONS.

Exercices d'assouplissement préparatoire et d'entraînement au tir.

Exercice	Articles
en joue, B. dr. lev. — oscil. lent. B. (fig. 117)	368
en joue — oscil. lent arme	369
en joue — M. g. H. (fig. 118)	370
en joue, M. g. H. — ext. B. dr. (fig. 119)	371
entraînement au chargement de l'arme	372
entraînement à la mise en joue	373

Exercices d'assouplissement préparatoire à la voltige

Exercice	Articles
app. tend. — élév. alt. Bs.	375
app. tend. — fl. Bs. (fig. 120)	376
app. tend. — transl. lat.	377
app. tend. — éc. alt. Js.	378
app. tend. — oscil. Js. arr.	379
app. tend. — sauter à terre et app. tend.	380
app. tend. — passage alt. Js. au dessus arçon	381
app. tend. et sts. ass. alt. en progr. lat.	382
calif. — oscil. Js. arr. (av.)	383, 384
calif. — ass. lat.	385
calif. — passer calif. arr. (fig. 121)	386

Exercices d'ensemble de boxe.

Exercice	Articles
en garde (fig. 122)	388
en garde — coup de poing. B. dr. (fig. 123)	389
en garde — coup de poing. B. g.	390
en garde — coup de poing du B. g. (dr.) en se fendant (fig. 124)	391
en garde — coup de poing du B. g. (dr.) en marchant	392
en garde — coup de P. bas (fig. 125)	393
en garde — coup de P. de pte	394
en garde — coup de P. chassé de la J. dr. g. (fig. 126)	395
en garde — coup de P. bas (de pointe ou chassé de la J. dr.) en marchant	396
en garde — coup de P. chassé de la J. g. en marchant	396

Saut à la perche.

Exercice	Articles
saut préparatoire (fig. 127)	397
saut en long. avec élan	398
saut en hauteur avec élan (fig. 128)	399
saut en profond	400

Franchissement des obstacles avec arme.

Exercice	Articles
franch. paliss. (fig. 129)	405
franch. grille (fig. 138)	406
franch. mur (fig. 131, 132, 133, 134 et 135)	407
escal. arrachement sol	408
passage équil. poutre (fig. 136)	409
progr. calif. (ass. lat.) sur obstacle	410
saut en long. (prof.) (haut.)	411, 412, 413
escal. plan incl. (fig. 137)	414
grimp. agrès vert. (ob.) (mât ou arbre)	415

N. B. Les numéros des articles et des figures correspondent à ceux de la méthode de gymnastique éducative.

TABLEAUX

DES

RÉPARTITIONS DES SECTIONS POUR LES EXERCICES

de suspension et de sauts.

Tableau de répartition des sectio

JOURS.	1re SECTION.	2e SECTION.	3e SECTION.
Lundi.	Susp. lat fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).
Mardi.	Susp. dors. — élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp.trans.av. fl. — Progr. a (éch. horiz.).
Mercredi.	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. M *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob (cordes ou perches).
Jeudi.	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp. ob. renv. — Grimp. 1/2 tour. alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. J *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. (espalier).
Vendredi.	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp. ob. renv. — Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. a *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. B (poutre).
Samedi.	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp. ob. renv. — Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).

ur les exercices de suspension.

Tableau modèle C (art. 12).

4e SECTION.	5e SECTION.	6e SECTION.
Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* p.ob.renv.— Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).
Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp.ob. renv.— Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).	Susp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* Susp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).
Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* sp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).	Susp. ob. — Grimp. *alterner avec :* Susp.ob. renv.— Grimp. 1/2 tour alt. (corde oblique).
sp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).	Serp. ob. (vert.) *alterner avec :* Grimper. (cadre).
usp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* sp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).	Susp. av. (arr.) — Fl. Bs. *alterner avec :* Susp. trans. av. fl. — Progr. arr. (éch. horiz.).
sp. trans. fl. — Progr. arr. *alterner avec :* usp. fac. fl. — Rétabl. Bs. (poutre).	Susp. dors. — Élév. alt. Js. *alterner avec :* Susp. dors., Js. lev. — Éc. Js. (espalier).	Susp. lat. fl. — Progr. alt. Ms. *alterner avec :* Susp. lat. — Grimp. ob. (cordes ou perches).

Tableau de répartition c

JOURS	1re SECTION	2e SECTION	3e SECTION
Lundi.	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).
Mardi.	Saut debout — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. a *alterner avec :* Franch. app. tend. entre l (poutre).
Mercredi.	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut. lat. prof. (espalier).	Saut debout — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).
Jeudi.	Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut. prof. *alterner avec :* Sup. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).	Saut debout — Ch. av. (la *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).
Vendredi.	Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut lat. p (espalier).
Samedi.	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut. haut., ch. av. (lat. *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).

Tableau modèle. C' (art. 12).

ections pour les sauts.

4e SECTION	5e SECTION	6e SECTION
Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).	Saut debout. — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Ps. (bock).
Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut haut., ch. av. (lat). *alterner avec :* Saut à Ps. jts. (corde à sauter).	Saut prof. *alterner avec :* Susp. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).
Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).	Saut haut., ch. av. (lat.) *alterner avec :* Saut à ps. jts. (corde à sauter).
Saut. calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre).	Escal. plan incl. (espalier et banc).
Saut debout — Ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).	Franch. lat. app. M., Js. av. *alterner avec :* Franch. app. tend. entre Bs. (poutre)
Saut prof. *alterner avec :* sp. lat. B. et J. — Saut lat. prof. (espalier).	Saut debout. — ch. av. (lat.) *alterner avec :* Franch. app. tend. Bs. (bock).	Saut calif. par croupe *alterner avec :* Franch. chev. long. (cheval).

Tableau modèle **D**. (Art. 61)

ÉTAT

DES

MENSURATIONS CORPORELLES

Régiment ....

ou École ....

ÉTAT DES MENSURATIONS CORPORELLES

NOMS et PRÉNOMS.	CLASSE de MILICE ou ANNÉE SCOLAIRE.	AGE	POIDS.			TAILLE.			HAUTEUR du BUSTE.			TOUR de TAILLE.			DIAMÈTRE ANTÉRO-POSTÉRIEUR.						
															1re mensuration le..............			2e mensuration le..............			
			1re mensuration le..........	2e mensuration le..........	Différence.	1re mensuration le..........	2e mensuration le..........	Différence.	1re mensuration le..........	2e mensuration le..........	Différence.	1re mensuration le..........	2e mensuration le..........	Différence en millimètres	Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.	Inspiration	Expiration.	Différence en millimètres.	Différence générale en millimètres.
Vandenbulck, Émile	milicien de 1904	20 ans	63.39	67.80	+ 4.41	1.733	1.760	+ 0.27	0.895	0.905	+ 0.010	0.76	0.75	— 0.01	20	18	2	21	17.75	3.25	+ 1.25
Denève, Jules	Id.	20 ans 6 mois	71 30	69.50	— 1.80	1.745	1.720	+ 0.05	0.876	0.885	+ 0.009	0.758	0.76	+ 0.002	23.20	20.70	2.50	23.50	19.50	4.00	+ 1.50

DIAMÈTRE TRANSVERSE.							PÉRIMÈTRE THORACIQUE.							VOLUME PULMONAIRE EN LITRE.			**OBSERVATIONS.**
[1]re mensuration [l]e....................			2e mensuration le			Différence générale en millimètres.	1re mensuration le			2e mensuration le			Différence générale en millimètres.				
Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.	Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.		Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.	Inspiration.	Expiration.	Différence en millimètres.		1re mensuration le	2e mensuration le	Différence.	
																	a) Profession avant d'entrer au service. *b*) Activité physique spéciale avant d'entrer au service (genre, durée, époque). *c*) Résultat de la visite médicale, etc.
.30	25.50	8 -	27.75	26.00	17.5	+ 9.5	87.8	83	48	91	84	60	+ 12	3.20	3.83	+ 0.63	Menuisier, société de gymnastique, 3 ans à partir de 12 ans, 1 leçon d'une heure par semaine.
28	26.50	1.50	28.50	26.50	2.00	+ 0 50	99,2	93	62	99.5	93	65	+ 3	4.62	4.95	+ 0.33	Étudiant, bicyclette et canotage, 8 ans à partir de 11 ans.
																	N. B. Pour déterminer la moyenne des progrès physiologiques réalisés, l'on divise, par le nombre de gymnastes, la somme des chiffres renseignés dans les colonnes « Différences »

Règles à observer concernant les mensurations corporelles.

Les mensurations corporelles, afin d'être comparables, doivent être prises le matin, avant tout exercice et après un sommeil réparateur.

Elles se prennent de la façon suivante :

1° Le poids se prend au moyen de la balance, l'homme dépourvu de ses vêtements ;

2° La taille se mesure au moyen de la toise sous laquelle l'homme est placé dans la position fondamentale debout. Les talons, le siège, les épaules et l'occiput doivent en toucher le montant ;

3° La hauteur du buste se mesure comme le prescrit le 2° ci-dessus, l'homme étant assis sous la toise ;

4° Le tour de taille ou ceinture se mesure au moyen du ruban métrique inextensible, immédiatement au-dessus des hanches, et dans le plan horizontal passant par l'ombilic ;

5° Le diamètre antéro-postérieur du thorax se prend au moyen du compas thoracique dont l'une des pointes est placée sans compression sur l'appendice xyphoïde, et l'autre pointe, bien fixée sur l'apophyse épineuse qui lui correspond dans un plan horizontal. L'homme est placé debout les bras étendus horizontalement de côté, la paume des mains vers le haut, les épaules maintenues basses et en arrière. Les mensurations se prennent respectivement à la fin d'une inspiration et d'une expiration profondes. La différence entre les deux mesures obtenues indique l'amplitude de la mensuration ;

6° Le diamètre transverse du thorax se prend comme il est prescrit au 5° ci-dessus, l'homme ayant le dos contre une muraille. Les pointes du compas sont appliquées sur la partie la plus externe de la 4e côte, au sommet du creux axillaire ;

7° Le périmètre thoracique se prend en plaçant l'homme comme il est prescrit au 5° ci-dessus, et au moyen du ruban métrique, appliqué, sans compression du thorax, dans un plan horizontal passant par les deux mamelons. (Un aide place l'extrémité de son index sur la colonne vertébrale au-dessus du ruban, de manière à le soutenir vers l'arrière sans l'immobiliser.) Laisser ensuite glisser sur le zéro du ruban le chiffre indiquant le périmètre et prendre la différence entre les lectures extrêmes ;

8° Le volume pulmonaire se prend en plaçant l'homme debout, le torse nu et sans vêtements serrant à la taille. L'inspiration profonde doit se faire de préférence par la bouche ; l'expiration s'effectue dans l'appareil, régulièrement, sans précipitation et les narines bouchées.

L'instrument à conseiller est le spiromètre de Hutchnison ou de Verdin, avec embouchure en verre, afin de pouvoir l'aseptiser aisément après chaque expérience. Avant de se servir de l'instrument, il faut veiller à l'agencer de façon à éviter toute fuite d'air. L'on enseigne au préalable pratiquement aux hommes le mode d'emploi de l'appareil, et on leur recommande de bien envelopper l'embouchure au moyen des lèvres, après les avoir humectées au moyen de la salive. L'inscription se prend après deux mesures sensiblement identiques. Si, après trois expériences successives, il est nécessaire de vérifier les mesures prises, il convient de ne les reprendre qu'après avoir laissé quelques instants de repos à l'homme. Les chiffres maxima sont les chiffres vrais.

VINGT-CINQ LEÇONS PROGRESSIVES

DE

GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.

Les vingt-cinq leçons progressives de gymnastique comportent tous les exercices préconisés par la *Méthode de gymnastique éducative*. Leur ensemble constitue une progression type, qui peut très utilement servir de guide aux instructeurs chargés de la direction des exercices physiques dans les écoles civiles et militaires, et dans les différents corps de l'armée.

Il convient de se borner aux exercices des *dix premières leçons*, pour les jeunes enfants des deux sexes, à partir de l'âge de sept ans, ainsi que pour les élèves les plus jeunes des pelotons de l'École des Pupilles et de l'École des Cadets de l'armée, pour lesquels l'instructeur remplace parfois la marche et la course, ainsi que les sauts, par des jeux actifs convenablement choisis.

Les exercices des *quinze premières leçons* peuvent être appliqués aux jeunes gens à partir de treize à quatorze ans. Ces exercices suffisent pour assouplir et développer les recrues des différentes armes, en ayant soin de faire prédominer, pour les armes à pied : les exercices des jambes, notamment ceux qui sont préconisés à l'article 340, ainsi que les franchisse-

ments d'obstacles; et pour les armes montées : les exercices d'équilibre, les sauts au cheval et les exercices préparatoires à la voltige. Ces derniers exercices, renseignés dans la 2e série des exercices de suspension des leçons 21 à 25, peuvent être introduits dans les groupes correspondants, dès la quinzième leçon.

Les exercices des *quinze premières leçons* peuvent être appliqués aux jeunes filles, à la condition d'atténuer les exercices les plus énergiques de suspension et de saut, à partir de la onzième leçon.

Chaque leçon comporte des exercices qui, normalement, permettent aux instructeurs de varier les séances journalières de gymnastique pendant une semaine environ. A cet effet, lorsqu'un groupe renseigne plusieurs exercices, l'instructeur se borne à en faire exécuter un ou deux, au plus, à chaque séance journalière, en ayant soin de faire alterner ces exercices de jour à autre.

En règle générale, le professeur progresse dès que l'ensemble des élèves exécute un exercice avec une correction suffisante; il le reprend parfois jusqu'à ce qu'il obtienne une exécution aisée et parfaite. Cette méthode évite la répétition successive d'un même exercice et produit un résultat plus rapide.

La progression sera plus lente pour les jeunes élèves, plus rapides pour des jeunes gens plus robustes, surtout s'ils ont déjà reçu un assouplissement préalable par la gymnastique. Il appartient au professeur de régler la vitesse de progression, en se basant sur l'âge, le degré de développement et d'assouplissement de ses élèves.

L'engin mobile destiné à renforcer un exercice peut consister en un bâton, une canne en fer ou un fusil, mais l'exercice exécuté à mains libres est le meilleur au point de vue éducatif; il doit, au préalable, être exécuté avec aisance et avec la plus grande perfection.

C'est en préparant les leçons, en se basant sur ces principes, en combinant rationnellement les exercices de la méthode, en utilisant avec intelligence les engins dont il dispose, que le professeur arrive à progresser méthodiquement pendant plusieurs années, en variant les exercices des séances journalières.

1er SCHEMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre.*
2. *Exercices des jambes et positions initiales.*
3. *Exercices des bras.*
4. *Exercices de la tête.*
5. *Exercices du tronc.*
6. *Exercices de suspension.*
7. *Exercices des jambes.*
8. *Exercices latéraux.*
9. *Marches.*
10. *Sauts.*
11. *Exercices des jambes.*
12. *Exercices respiratoires.*

1re LEÇON.

1. *a.* Formation sur un rang et numéroter les files.
   b. Alignements.
   c. Déploiement sur deux rangs à un pas (art. 76).
   d. Changements de direction sur place. Par le flanc g. (dr.) et 1/2 tour à g. (dr.).
   e. Déplacement de 1 pas en av. (arr.) (g.) (dr.).
   f. Serrer les rangs. (art. 80).
2. Ps. jts. (art. 82, fig. 23).
   st. éc. (art. 83, fig. 2).
3. Ms. Hs. (art. 92, fig. 4).
   Ms. Ep. (art. 94, fig. 6).
4. rot. T. (art. 114, fig. 18).
5. Ms. Hs. — fl. Tr. arr. et av. (art. 118 et 119, fig. 20).
6. susp. fac. (opp. et trans.) (art. 150. fig. 35, 36 et 37).
7. Ms. Hs. — st. ob. av. (arr.) (art. 84, fig. 95).
   Ms. Hs. — élév. pte. Ps. (art. 99, fig. 10).
8. Ps. jts., Ms. Hs. — rot. Tr. (art. 122, fig. 24).

9. Marche sur un rang de front et de flanc.
10.
11. Ms. Hs. — fl. Js. (art. 100, fig. 11).
Ps. jts., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.
12. éc. Bs. (art. 335).

2e LEÇON.

1. *a.* Répétition des exercices d'ordre de la 1re leçon.
b. Déploiements sur 2 rangs à 2 pas. Serrer les rangs.
c. Demi à g. (dr.).
2. Ms. Hs. — st. av. (arr.) (art. 85, fig. 3).
3. Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (art. 104, fig. 9).
Ms. Cl. (art. 95, fig. 7).
4. fl. T. arr. (av.) (art. 113, fig. 16-17).
5. Ps. jts., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. et av. (art. 118 et 119, fig. 20 et 21).
6. Voir la 1re leçon.
susp. lat. (art. 150, fig. 38).
7. Ps. jts., Ms. Hs. — st. av. (arr.) (art. 86, fig. 10).
8. Ps. jts., Ms. Hs. — fl. lat Tr (art. 121, fig. 23).
9. Pas en décomposant et marche avec battement du pied (art. 341 et 347).
10. Ms. Hs. — fl. rap. Js. (art. 102).
11. Ms. Hs. — sts. ob.
12. élév. Bs. av. (art. 109, fig. 8 et 331 fig. 9).

3e LEÇON.

1. *a.* Répétition des exercices de la 1re leçon.
b. Formation sur 2 rangs et déploiement sur 4 rangs à 1 pas (art. 77)
c. Changements de direction sur place, suivi de déplacements de 1 à 3 pas en av.
2. Ps. jts., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.

3. Ms. Ep. — ext. lat. Bs. (art. 103. fig. 13).
Ms. Ep. — ext. av. Bs. (art. 105. fig. 13).

4. fl. T. arr.. av.
rot. rap. T. (art. 115).

5. st. éc., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (av.) (art. 200).

6. susp fac. (opp.) (trans.) fl. — ext. lent. Bs.
susp. fac. (opp.) (trans.) — fl. Bs. (art. 151).

7. st. éc., Ms. Hs. — élév. pte. Ps. (art. 99).
Ms. Hs. — fl. Js.

8. Ps. jts.. Ms. Hs. — rot. (rap.) Tr. (art. 243. fig. 24).
Ps. jts. Ms. Hs. — fl. lat (rap.) Tr. (art. 260, fig. 23).

9. Voir leçons précédentes. Marche sur pte. Ps. (art. 344).
Marche allongée (art. 343).

10. Ms. Hs. — fl. rap. Js.

11. sts. ob., Ms. Hs. — élév. pte. Ps. (art. 99).

12. Ms. Cl. — éc. lent. Bs. (art. 337).

4e LEÇON.

1. *a*. Changements de direction sur place. suivis de déplacements lat. (arr.) de 1 pas.
b. Formation sur 2 rangs et déploiement sur 4 rangs à 2 pas.

2. st. éc.. Bs. lev.
Ms. N. (art. 93. fig. 2).
sts. ob., Bs. lev. — élév. pte. Ps.

3. Ms. Ep. — ext. vert.. lat. et av. Bs.
Ms. Ep. — ext. vert. et en bas simult. Bs. (art. 107, fig. 14).

4. fl. lat T.
rot. rap. T. (4 t.) (art. 115).

5. Bs. lev. — fl. Tr. arr. et av. (art. 200).

6. susp. av. et arr. (art. 162 et 163. fig. 44 et 45).

7. Ms. Hs. — fl. Js.
st. av., Bs. lev. — élév. pte. Ps. (art. 99).
Ms. Hs. — fent. ob. av. (art. 88, fig. 4).

8. st. éc., Ms. Hs. — rot. rap. Tr. (art. 244, fig. 80).
Ps. jts., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 121, fig. 23).
9. Marche ordinaire. en décomposant, gymnastique. Course sur pte. Ps.
Marche sur pte. Ps.
10. Ms. Hs. — fl. rap. Js.
Ms. Hs. — saut. pl.
11. Ps. jts. — st. av. (arr.).
12. Ms. Cl. — éc. lent. Bs.

5e LEÇON.

1. *a.* Répétition des exercices précédents.
b. Ouvrir et reformer les files (art. 79).
2. st. éc., Bs. lev. — élév. pte. Ps.
st. éc., Ms. Hs. — fl. Js. (art. 100, fig. 29).
3. Ms. Ep. — ext. vert., lat., av., arr. Bs.
Ms. Ep. — ext. vert. et lat. simult. Bs. (art. 107. fig. 15).
Ms. Ep. — ext. vert. et av. simult. Bs. (art. 107).
4. T. tour. — fl. T. arr. (art. 117, fig. 19).
rot. rap. T. (2 t.).
5. Bs. lev. — fl. Tr. arr. et av., gde. fl. Tr. av. (art. 120. fig. 22).
6. susp. av. (arr.) — rot. T.
susp. av. — élév. alt. Js. (art. 165. fig. 46).
7. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — élev. pte Ps. (art. 99).
8. Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. lat. Tr. (art. 121, fig. 23).
9. Voir la 4e leçon.
Marche avec changement de pas (art. 345).
Pas de course pte. Ps. (1/2').
10. Ms. Hs. — saut. pl., ch. lat. (art. 292).
11. Ms. Hs. — sts. av. et arr.
12. Ms. Cl. — éc. Bs.

2e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre, des jambes et des bras.*
2. *Exercices d'extension dorsale (Mt dériv.: gde. fl. Tr. av.).*
3 *Exercices de suspension.*
4. *Exercices d'équilibre.*
5. *Exercices de marche et de course (suivi de Mt dériv. et resp.).*
6. *Exercices dorsaux.*
7. *Exercices abdominaux.*
8. *Exercices latéraux.*
9. *Exercices dérivatifs des jambes.*
10. *Exercices de sauts.*
11. *Exercices des jambes.*
12. *Exercices respiratoires.*

6e LEÇON.

1. st. éc., Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. Js.
Ms. Ep. — exts. Bs.
2. st. éc., Bs. lev. — fl. Tr. arr., av., et gde. fl. Tr. av. (art. 200).
3. *a.* grimp. (éch. cordes) (art. 172, fig. 51).
b. susp. dors. — fl. Js. (art. 157. fig. 42).
c. susp. dors. — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js. (art. 158).
d. susp. dors. — élév. alt. (simult.) Js. (art. 159).
4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx. (4 t.) (art. 184, fig. 61).
5. Pas de course sur pte. Ps. Marche gymnastique et sur pte. Ps.
6. Bs. lev., Tr. fl. av. — éc. Bs.
Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs. (art. 203, fig. 65).
7. ch. fac. — rot. rap. T. (art. 234, fig. 75).
8. st. éc., Bs. lev. — rot. Tr. (art. 244, fig. 80).

9. Ms. Hs. — fent. ob. av. (arr.).

10. *a*. Ms. Hs. — saut pl., ch. arr. (art. 292).
b. saut pl., éc. Bs. (art. 290).
c. Ms. Hs. — saut pl., éc. Js. (art. 291).
d. saut pl., éc. Bs. et Js.
e. saut av. (arr.) (lat.) (art. 293 et 294).

11. Ms. Hs. — marche sur pte. Ps.

12. Ms. Cl., Tr. fl. arr. — éc. Bs. (art. 337, fig. 111).

7e LEÇON.

1. st. éc., Bs. lev. — fl. Js.
Ms. Ep. — exts. asym. Bs.

2. st. av., Bs. lev. — fl. Tr. arr. et av. (art. 201, fig. 65).

3. *a*. grimp. (éch. corde).
b. susp. dors. — fl. Js.
c. susp. dors. — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js.
d. susp. dors. — élév. alt. (simult.) Js.
e. susp. av. — élév. alt. Js.
f. serp. horiz.
g. serp. horiz., Ps. av.

4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx.

5. Pas en décomposant.
course sur pte. Ps. (3/4')

6. ch. fac. Js. sout., Ms. Hs. — ext. Tr. (rot. T.) (art. 210, fig. 68 *a* et *b*.)
st. av., Ms. Ep., Tr. fl. arr. (av.). — ext. vert. Bs. (art. 206).

7. ch. fac. — élév. alt. Js. (art. 237, fig. 76).

8. st. éc., Bs. lev. — rot. rap. Tr. (art. 244, fig. 80).

9. Ms. Hs. — fent. av. (arr.) (art. 89, fig. 5).

10. *a*. sauts pl. (éc. Bs.) (éc. Js.).
b. saut pl., ch. lat. (arr.).
c. saut. haut., élan de 1 à 3 pas. (art. 295, fig. 97 *a*, *b*, *c*),
d. saut app. tend. (art. 305, fig. 59).

11. Ps. jts., st. av., Ms. Hs. (Bs. lev.) — élév. pte. Ps. (art. 99 fig. 10).
élév. simult. Bs. av. et J. arr. (art. 134. fig. 28).
12. Ms. Cl. — éc. Bs.
élv. lat. Bs. (art. 331).

8e LEÇON.

1. st. éc., Bs. lev. — fl. Js., éc. simult. Bs. (art. 110).
Bs. lev. — oscil. Bs.
2. Bs. lev. — ext. D. (suivi de Mt. dériv.) (art. 139, fig. 30).
3. *a.* susp. av. (arr.) — fl. Bs. (art. 164. fig. 46).
b. susp. av. fl. — élév. alt. Js. (art. 165. fig. 46).
c. susp. av. — susp. arr. et réciproquement.
d. susp. vert. (corde, perche) — chang. Ps. (Ms.) (fig. 56).
e. susp. lat. fl. — ext. lent. Bs.
4. G. lev., Ms. Hs. — fl. et ext. P. (art. 186).
5. Différentes marches.
Pas de course pte. Ps. (1').
6. ch. fac. Js. sout. Ms. Hs., Tr. tend. — rot. T.
ch. fac. Js. sout., Ms. Hs., Tr. tend. — fl. et ext. Tr. (art. 211, fig. 69).
7. ass. sout. fac. Ps., Ms. Hs. — incl. Tr. arr. (très modérée au début) (art. 220. fig. 72 *a* et *b*).
8. st. éc., Bs. lat. — fl. lat. Tr. (art. 261, fig. 84).
9. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (art. 207, fig. 66).
10. *a.* Répétition des sauts sur place.
b. saut. haut, élan 1 à 3 pas. ch. lat.
c. susp. fac. — saut av. (arr.) (art. 314 et 315).
d. saut lat., élan 1 pas (art. 296).
e. app. tend. — pass. à calif. et réciproquement (art. 308, fig. 99).
11. sts. ob., Ms. Hs. — élév. pte. Ps.
12. Bs. lev. — éc. Bs.

9e LEÇON.

1. sts. ob.. Ms. Hs. — fl. Js. (art. 100, fig. 29).
   Ms. Cl. — éc. Bs.
2. Bs. lev. — ext. D.
   st. éc., Bs. lev., app. Rs. — fl. Tr. arr. (art. 148, fig. 34).
3. *a.* susp. ob. — déplacement alt. Js. (art. 173, fig. 53).
   b. serp. ob. (art. 170, fig. 50).
   c. susp. dors., Js. lev. — éc. Js. (art. 160, fig. 43).
4. Ms. Hs. — élev. alt. Gx. (2 t.).
5. marches et pas de course sur pte. Ps.
6. ch. fac. Js. sout.. Ms Ep., Tr. tend. — fl. et ext. Tr.
   st. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — éc. Bs. (art. 206).
7. ass. sout. fac. Ps., Ms. Ep., Tr. incl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 222, fig. 72 *b*.).
8. st. av., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 262).
9. Ps. jts., Ms. Hs. — fent. av. (arr.) (art. 90).
10. Répétition des sauts des leçons précédentes.
    saut app. tend. — saut. prof. arr. (culb. av.).
    app. tend. — passage alt. (crois.) (simult.) Js. (art. 306. fig. 98).
    app. tend. — saut arr. (av.).
11. sts. ob., Ms. Hs. — fl. Js.
12. élév. av. et ab. lat. Bs. (art. 332).

10e LEÇON.

1. fent. ob.. Ms. Hs. — élév. pte. P. (art. 125).
   Ms. Ep. — exts. Bs.
2. st. éc., Bs. lev.. ext. D. — élév. pte. Ps. (art. 141).
3. susp. trans. av. fl. — progr. arr. (art. 166, fig. 47).
   serp. vert. (art. 169. fig. 49).
   serp. spir. (art. 171).
4. G. lev., Ms. Hs. — ext. J. arr. et av. (art. 188, fig. 63).

5. Marches et courses sur pte. Ps. (2 à 3').
6. ch. fac. Js. sout., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (art. 212).
7. ass. sout. fac. Ps.. Ms. N. (Bs. lev.) — incl. Tr. arr.
8. st. éc.. Bs. lat. — fl. lat. rap. Tr.
st. éc., Ms. N. — rot. rap. Tr.
9. Ps. jts., Ms. Ep.. fent. av. — ext. vert. (lat.) Bs. (art. 209).
10. Sauts d'ensemble.
franch. app. tend. entre Bs. (ch. lat.) (art. 324).
saut en prof., ch. av. (lat.) (arr.) (art. 297 et 302).
11. st. éc.. Ms. Hs. — fl. Js.
12. élév. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (art. 333).

3e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre et préparatoires :*
a) des jambes.
b) des bras.
c) de la tête.
d) du tronc.
e) rapide des jambes.
2. *Exercices d'extensions dorsales (Mt dériv.).*
3. *Exercices de suspension (1re série).*
4. *Exercices d'équilibre.*
5. *Exercices des bras et des jambes (fentes).*
6. *Exercices de marche et de course (Mt dériv. et resp.).*
7. *Exercices dorsaux.*
8. *Exercices abdominaux.*
9. *Exercices latéraux.*
10. *Exercices dérivatifs des jambes.*
11. *Exercices de suspension (2e série).*
12. *Exercices dérivatifs des jambes.*
13. *Exercices de sauts.*
14. *Exercices respiratoires.*

11ᵉ LEÇON.

1. *a.* Ms. Hs. — fl. Js.
   b. Ms. Ep. — exts. Bs.
   c. fl. lat. T.
   d. Ms. Hs. — rot. Tr.
   e. Ms. Hs. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D. — élév. pte. Ps.
3. susp. trans. fl. — progr. arr. (art. 152, fig. 39).
   serp. vert.
4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx.
5. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (art. 207, fig. 66).
6. pas de course pte. Ps.
7. st. av., Bs. lev., Tr. fl. av. — oscil. Bs.
8. ass. sout. fac. Ps., Bs. lev. — incl. Tr. arr.
   st. Gx., Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. Tr. arr. (art. 228).
9. Tr. tour., Ms. Ep. — ext. vert. (lat.) Bs. (art. 248).
   st. éc., Ms. N. — fl. lat. rap. Tr.
10. Ms. Hs. — élév. alt. pte. Ps. (art. 129).
11. serp. vert. (cadre).
12. st. éc., Ms. N. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
    pte. Ps., Ms. Hs. — sautiller (art. 303).
    saut fac., Js. arr. (entre poutres), 1 à 3 pas d'élan (art. 318, fig. 101).
    saut dors., Js. av. (entre poutres), 1 à 3 pas d'élan (art. 319, fig. 102).
    saut calif. par croupe, élan 1 à 3 pas (art. 309).
14. élév. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps.

12ᵉ LEÇON.

1. *a.* Ms. N. — fl. Js.
   b. st. éc., Js. fl., Ms. Ep. — ext. vert. Bs.
   c. fl. lat. T.
   d. Bs. lev. — fl. lat. Tr.
   e. st. éc., Ms. Hs. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Gx. (art. 142. fig. 31).
3. susp. ob. — grimp. (art. 174. fig. 53).
4. Ms. Hs. — élév. alt. Gx.
équil. (banc) (art. 193. fig. 64).
5. fent. av.. Bs. lev. — oscil. Bs. (art. 207).
Ps. jts.. fent. av.. Ms. Cl. — éc. Bs. (art. 209).
6. Marches et pas de course pte. Ps. (3').
7. st. éc.. Ms. Ep.. Tr. fl. arr. — ext. vert. (lat.) Bs.
8. ch. fac. — fl. Bs.
st. Gx.. Ms. Ep.. Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 226).
9. ch. lat. app.. M. H. — éc. J. (art. 264. fig. 85).
Ps. jts.. Bs. lev. (Ms. N.) — rot. rap. Tr.
10. Ps. jts.. st. av.. Bs. lev. — élév. pte. Ps. (art. 99).
11. susp. fac. fl. — progr. lat. (art. 153).
12. sts. ob.. Bs. lev. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
st. éc., pte. Ps.. Ms. Hs. — sautiller.
culb. en app. tend. renv. (art. 330, fig. 109).
franch. lat. app. tend.. élan 1 à 3 pas (art. 310).
saut. dors.. Js. av. (entre poutres) (art. 319. fig. 102).
saut. fac.. Js. arr. (entre poutres) (art. 318. fig. 101).
14. Ms. Cl. — st. av. alt.. éc. simult. Bs.

13e LEÇON.

1. *a.* Bs. lev. — fl. Js.
b. Ms. Ep. — ext. asym. Bs.
c. st. éc.. Ms. M.. Js. fl. — rot. rap. T.
d. st. éc.. Bs. lev. — fl. lat. Tr.
e. st. éc.. Ms. N. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev.. ext. D. — fl. et ext. alt. Js. (art. 144).
3. grimp. (cadre ou éch. corde) (art. 172. fig. 51).
serp. spir. (art. 171).
4. G. lev.. Ms. N. — ext. J. arr. et av. (art. 188. fig. 63).
équil. élev. (art. 193, fig. 64).

5. Ps. jts., fent. av., Bs. lev. — oscil. Bs. (art. 209).
6. marches et pas de course pte. Ps. (3 à 4′).
7. st. éc., Bs. lev., Tr. fl. av. — éc. Bs. (art. 202).
8. ch. horiz. — rot. T. (fl. Bs.) (art. 239).
st. Gx., Bs. lev. — fl. Tr. arr. (art. 225, fig. 73).
9. ch. lat., Ms. H. — éc. J. (art. 265. fig. 86).
(st. éc.) Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (art. 275).
10. sts. ob., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js. et ext. vert. simult. Bs. (art. 135).
11. susp. lat. — grimp. ob. (cordes, perches) (art. 178).
12. st. éc., Ms. N. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
st. acc. — sautiller.
saut long avec élan, ch. lat.
franch. entre Bs. (arçons, selle) élan 1 à 3 pas (art. 307).
saut susp. fac. entre double poutre (art. 321).
14. élév. av. et ab. lat. Bs. (art. 332).

14e LEÇON.

1. *a.* st. éc., Bs. lev. — fl. Js.
b. Ms. Cl. — éc. Bs.
c. rot. et fl. succ. T. arr. (art. 117, fig. 19).
d. st. éc., Ms. N. — rot. Tr.
e. st. éc., Bs. lev. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D. — fl. et ext. alt. Js. (art. 144).
3. susp. ob. — grimp. (art. 174, fig. 53).
4. marche avec élév. Gx. (art. 346).
ext. horiz. Tr. app. M., élév. simul. B. av. J. arr. et fl. J. app. (art. 219).
équil. trans. élév. (art. 194).
5. fent. ob., Ms. Ep. — ext. vert. asym. Bs.
6. Pas de course pte. Ps. (4′).
7. sout. dors. P., Ms. Hs. (Ms. N.) — ext. Tr. (art. 214. fig. 70).

8. ch. ob. — rot. T. (fl. Bs.) (art. 239, fig. 77).
st. G., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 228).

9. ch. lat., M. H. (B. lev.) — éc. J. (art. 265, fig. 86).
st. éc., Ms. Hs. (Bs. lev.) — rot. lanc. Tr. (art. 244, fig. 80).

10. sts. ob., Ms. N. (Bs. lev.) — fl. Js.

11. susp. trans. fl. — progr. arr. avec élév. alt. C. (art. 154, fig. 40).

12. fent. av., Ms. N. — élév. pte. P. (art. 125, fig. 25).

13. sauts d'ensemble.
pte. Ps., Ms. N. — sautiller (art. 303).
saut fac., Js. arr. (ou dors., Js. av.) (entre poutres) (art. 318 et 319, fig. 101 et 102).
app. M., franch. lat., pass. succ. Js. (poutre) (art. 322).
calif. — sauter à terre et à chev. (art. 308).

14. élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps. (art. 333).

15e LEÇON.

1. *a*. pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. et lat. Bs. (art. 132).
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. rot. rap. T.
d. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 262 et 263).
e. gde. fl. rap. Js. (4 t.).

2. Bs. lev., ext. D. — élév. alt. Js.

3. susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tour alt. (art. 175, fig. 54-55 *a*, *b*).

4. Marche pte. Ps. avec élév. Gx.
ext. horiz. Tr., Ms. Hs., élév. simul. J. arr. et fl. J. app. (art. 219).
équil. élev. — dépl. J. av. et arr. (art. 196).

5. fent. ob., Ms. Ep. (Bs. lev.) Tr. tour. — ext. vert. (oscil.) Bs. (art. 253, fig. 81, et art. 254).

6. marches et pas de course pte. Ps. (5') (Mt dériv.).

7. sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (art. 216, fig. 70).

8. sout. fac. P., Ms. Hs. — fl. Tr. arr. (art. 229, fig. 74).
st. G., Ms. Hs. (Ms. N.) (Bs. lev.) — fl. Tr. arr. (art. 228, fig. 73).
9. sout. lat. P., Ms. Hs. (Ms. N.) — fl. lat. Tr. (art. 268, fig. 88).
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) -- rot. Tr. (art. 245).
10. J. lev., Bs. av. — fl. J. app. (art. 126).
11. susp. lat. fl. — progr. alt. Ms. (art. 156, fig. 41).
12. sts. ob., Ms Hs. — fl. Js.
13. sauts d'ensemble.
st. éc., pte. Ps., Ms. N. — sautiller.
saut haut. et long. (art. 299).
franch. lat., app. M., Js. av. (art. 323, fig. 104).
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).
14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs. (art. 339).

4e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices d'ordre et préparatoires* (voir 3e schéma).
2. *Exercices d'extension dorsale.*
3. *Exercices de suspension* (1re série).
4. *Exercices d'équilibre.*
5. *Exercices des bras et des jambes (fentes).*
6. *Exercices d'entraînement à la marche et à la course.*
7. *Exercices dorsaux.*
8. *Exercices abdominaux.*
9. *Exercices latéraux.*
10. *Exercices dérivatifs des jambes.*
11. *Exercices de suspension* (2e série).
12. *Exercices dérivatifs des jambes.*
13. *Exercices de sauts.*
14. *Exercices respiratoires.*

N. B. — *a*) L'instructeur peut commencer à exercer les gymnastes au franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels, exécutés sans arme.

b) Les exercices abdominaux et latéraux, devenant énergiques à partir de la 16e leçon, peuvent utilement être divisés en deux séries, dont les dernières sont placées, dès lors, immédiatement après la 2e série des exercices de suspension.

c) Les applications sportives peuvent commencer sans danger, dès que les exercices des quinze premières leçons ont assoupli le gymnaste. Il en est de même de l'entraînement à la marche et à la course, de la natation et de tous les exercices d'application préconisés par la méthode rationnelle.

16e LEÇON.

1. *a*. Ms. Hs. — gde. fl. Js. (3 s.) (art. 101. fig. 12).
   b. Ms. Ep. — exts. Bs.
   c. st. éc.. Ms. Hs.. Tr. fl. arr. — rot. T.
   d. st. éc., Bs. lev. — rot. rap. Tr.
   e. Ms. Hs. — fl. rap. Js.
2. st. éc., Bs. lev., ext. D. — fl. Bs. (art. 145).
   Ms. Ep.. Tr. fl. av. — ext. vert. Bs.
3. susp. opp. (fac.) — rétabl. app. tend. par renv. — saut prof. arr. (art. 180).
4. Ps. jts., Ms. Hs. — élév. alt. Gx (cadence du pas ord.) (art. 185, fig. 61).
   équil. élev. — éc. J. (art. 196).
5. Ms. Ep. — fent. ob. alt., ext. vert. asym. Bs., rot. simult. Tr. (art. 281).
6. marches et courses pte. Ps. (6′) (arme).
   franch. obstacles (lice).
7. sout. dors. P., Ms. Ep., Tr. tend. — ext. vert. Bs. (art. 216, fig. 70).
   sout. dors. P., Bs. lev.. Tr. tend. — éc. Bs. (art. 218).
8. sout. fac. P., Ms. Ep.. Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 230, fig. 74).
   ch. fac. — élév. alt. Js. (art. 237. fig. 76).

9. sout. lat. P., Ms. Hs. — fl. lat. Tr. (art. 268, fig. 88).
sts. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. arr., fl. et gde. fl. Tr. av. (art. 273).

10. sts. ob., Ms. Hs. — fl. Js.

11. susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tour alt. (art. 175, fig. 54 et 55 *a* et *b*).

12. Ms. Hs. — fl. Js.

13. sauts d'ensemble.
franch. entre Bs. avec élan, ch. av. (lat.) (arr.) (art. 307).
culb. app. tend. renv. avec élan (chev., plint.) (art. 330, fig. 109).

14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs. (art. 339).
élév. av. et ab. lat. Bs., élév. simult. pte. Ps.

17e LEÇON.

1. *a*. Ms. N. — gde. fl. Js. (3 s.).
b. st. acc., Ms. Hs. — rot. rap. T (art. 101, fig. 12).
c. Ms. Ep. — exts. Bs.
d. sts. ob., Ms. Hs. — rot. Tr.
e. st. éc., Ms. N. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D., pte. Ps. — élév. alt. Js. (art. 143, fig. 32).

3. susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms. (art. 155).
susp. opp. (fac.) — rétabl. app. tend. par renv. — culb. et saut av. (art. 180).

4. Ms. Hs. — éc. J. (art. 187, fig. 62).
ext. horiz. Tr., élév. simult. Bs. av. J. arr. et fl. J. app. (art. 219).

5. fent. av., Ms. Ep. — ext. vert. Bs.

6. marches et course pte. Ps. (5 à 8') (arme).
franch. obstacle (lice).

7. fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. horiz. Tr. (art. 274, fig. 94 *a* et *b*).

8. sout. fac. P., Ms. N. — fl. Tr. arr.
ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Bs. (art. 238).

9. sout. lat. P.. B. lev.. M. H. — fl. lat. Tr.
fent. ob.. Ms. Hs. (Bs. lev.) — rot. Tr. int. (art. 256. fig. 83).
fent. ob., Ms. Cl.. Tr. tour. int. — éc. Bs. (art. 258. fig. 83).
10. sts. ob.. Ms. Hs. — fl. Js.
11. susp. dors., Js. lev. — éc. Js. (art. 160, fig. 43).
12. Ms. Ep. — sts. ob. avec ext. vert. simult. Ps. (art 128).
13. sauts d'ensemble.
susp. fac. élév. — saut. en prof.. ch. arr. (lat.).
susp. lat. B. et. J. — saut lat. prof. (art. 316. fig. 100).
susp. lat. — saut prof. (cordes, perches).
susp. dors. — saut prof. av. (art. 317).
franch. double poutre (art. 320. fig. 103).
saut susp. fac. entre double poutre (art. 321).
app. M.. franch. lat.. passage succ. Js. (poutre) (art. 322).
14. Ms. Cl., Tr. fl. arr. — sts. av. alt.. éc. simult. Bs. (art. 338).
élév. av. et ab. lat. Bs.. élév. simult. pte. Ps.

18e LEÇON.

1. *a.* Bs. lev. — gde. fl. Js.
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. rot. et fl. succ. T. (art. 117, fig. 19).
d. st. éc., Bs. lev.. Js. fl. — éc. Bs.
st. éc.. Bs. lev., — rot. rap. Tr.
e. st. éc.. Bs. lev. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D.. J. lev. — élév. crois. Js. (art. 143).
3. susp. trans. fl. — progr. arr. (art. 152. fig. 39) (éch. ob.).
4. Bs. lat. (Bs. lev.) — éc. (rap.) J. (art. 187. fig. 62).
équil. élev. — élév. G. (art. 196).
5. Fent. av.. Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (art. 208. fig. 67 *a. b, c*).
6. marches et coursepte. Ps. (8') (arme).
franch. obstacle (lice).

7. sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — fl. horiz. Tr. av. (art. 215).
8. sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. (art. 230, fig. 74).
ch. fac., Js. éc. — fl. Bs., élév. simult. J.
9. sout. lat. P., Ms. N. — fl. lat. Tr.
st. éc., Bs. lev. — rot. rap. (lanc.) Tr.
st. éc., Bs. lev. — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.
10. fent. ob., Ms. Hs. — élév. pte. P.
11. susp. fac. fl. — progr. lat. simult. Ms. (art. 153).
12. élév. lat. Bs., fl. simult. Js. (art. 334).
13. sauts d'ensemble.
saut app. tend. debout sur engin.
franch. chev. lat. app. tend. renv. (art. 329, fig. 108).
saut susp. fac. entre double poutre (art. 321).
franch. chev. long. (art. 328, fig. 107 *a* et *b*).
14. Ms. Cl. — fent. ob. arr., éc. Bs., rot. simult. Tr. (art. 255, fig. 82).
éc. Bs., élév. simult. pte. Ps.

19e LEÇON.

1\. *a*. pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. simult. Bs. (art. 132).
b. Ms. Ep. — exts. Bs. (4 s.).
c. Ms. Hs., Tr. fl. av. — rot. rap. T.
d. Ps. jts., Bs. lat. — fl. lat. Tr.
e. st. éc., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. rap. Js., ext. vert. simult. Bs.
2. Bs. lev., ext. D., pte. Ps. — élév. alt. Js. (art. 143, fig. 32).
3. susp. trans. fl. — progr. arr., avec élév. alt. C. (art. 154, fig. 40).
4. (Ps. jts.) G. lev., Ms. Hs. (Bs. lev.) — éc. J. (art. 190).
équil. élév., G. lev. — ext. J. av. et arr. (art. 196).
5. fent. ob., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. asym. Bs. (art. 253, fig. 81).
Ps. jts., Ms. Ep. — fents. av. alt., ext. vert. simult. Bs. (art. 209).

6. marches et courses pte. Ps. (9') (arme).
franch. obstacle, lice.
7. sout. dors. P., Ms. Cl., Tr. tend. — éc. Bs. (art. 218).
8. sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs. ch. fac. — éc. Js.
9. fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. intér. — fl. lat. Tr. (art. 277).
st. ob., Bs. lev., Tr. tour. — fl. Tr. arr. et av. (art. 273).
10. Ps. jts., fent. av., Ms. Hs. — élév. pte. P.
11. susp. trans. fl. — progr. arr. déplacement simult. Ms.
12. Ms. Ep. — ext. vert. Bs., élév. simult. pte. Ps.
13. sauts d'ensemble
franch. app. tend. entre Bs.
franch. arçons Js. éc. (art. 327).
franch. chev. long. (art. 328, fig. 107 *a* et *b*).
franch. lat. app. M., Js. av. (art. 323, fig. 104).
14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs. (art. 339).
élév. lat. Bs., fl. simult. Js. (art. 334).

20e LEÇON.

1. *a*. Js. fl., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.
b. Ms. Ep. — exts. Bs.
c. st. éc., Bs. lat., pte. Ps. (Js. fl.) — rot. rap. T.
d. Ps. jts., st. av., Bs. lev. — fl. lat. Tr. (art. 262 et 263).
e. Ms. N. — fl. rap. Js.
2. (st. éc.) Ms. Ep., Tr. fl. arr. app. Rs. — ext. vert. Bs. (art. 148, fig. 34).
3. serp. ob. (vert.)
susp. fac. fl. — progr. piv. susp. alt. Ms. (art. 155).
4. G. lev., Ms. Hs. — éc. et ext. J.
ext. horiz. Tr. élév. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app.
Marche équil. trans. élev. (art. 198).
5. Ms. Ep. — fent. ob., ext. vert. Bs., rot. simult. Tr. (art. 280).
6. marches et courses pte. Ps. (10') (arme).
franch. obstacle, lice.

7. sout. dors. P., Bs. lev.. Tr. tend. — oscil. Bs. (éc. Bs.) (art. 217 (218)).
8. sout. fac. P., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (art. 231).
st. G., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (art. 228).
9. Tr. fl. lat.. sout. Ms., J. éc. — oscil. J.
st. éc., Bs. lev. — rot. lanc. Tr. (fl. lat. lanc. Tr.) (art. 244. fig. 80).
10. st. acc.. Ms. Hs. — rot. lanc. T. (2 t.).
11. susp. lat. fl. — progr. alt. Ms. (art. 156, fig. 41).
12. sts. ob. alt., pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. simult. Bs. (art. 135).
13. sauts d'ensemble.
saut. en long.
franch. app. tend. entre Bs. (ch. lat. (arr.)).
franch. chev. long.
culb. en app. tend. renv. (avec élan) (chev., plint., etc.) (art. 330. fig. 109).
franch. chev. lat. en app. tend. renv. (art. 329, fig. 108).
saut. en app. tend.. Js. éc., debout sur engin — saut prof. av. (lat.).
franch. chev. lat., ch. avec 1/2 tour.
14. Ms. Cl. — fent. ob.. éc. Bs., rot. simult. Tr.

5e SCHÉMA D'EXERCICES.

1. *Exercices préparatoires.*
2. *Exercices d'extension dorsale.*
3. *Exercices de suspension.*
4. *Exercices d'équilibre (applications).*
5. *Exercices des bras et des jambes (fentes et exercices d'ensemble de boxe, préparatoires au tir et à la natation).*
6. *Exercices d'entraînement à la course.*
7. *Exercices dorsaux.*
8. *Exercices abdominaux.*
9. *Exercices latéraux.*
10. *Exercices dérivatifs des jambes.*

11. *Exercices de suspension ou préparatoires à la voltige.*
12. *Exercices des jambes.*
13. *Exercices de sauts.*
14. *Exercices respiratoires.*

N.B. a. Le franchissement des obstacles de la lice et des obstacles naturels est exécuté avec arme, puis avec arme et bagage à partir de la 21e leçon.

b. Certains exercices peuvent être renforcés au moyen de l'arme, ou de tout autre engin mobile tenu dans les deux mains; l'instructeur peut reprendre à cet effet les exercices des leçons précédentes (art. 70).

c. Les armes à pied font prédominer les exercices des jambes, d'ensemble de boxe et de franchissement des obstacles ; les armes montées, les exercices d'équilibre, de sauts au cheval et les exercices préparatoires à la voltige.

21e LEÇON.

1. *a.* Ms. Ep. — sts. ob. avec ext. vert. simult. Bs.
   b. Bs. lev. — oscil. Bs.
   c. pte. Ps., Ms. Hs. — rot. rap. T.
   d. st. éc., Ms. N. — fl. lat. rap. Tr.
   e. st. éc., Ms. Hs. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D., G. lev. — élév. crois. Gx. (art. 142).
3. Susp. lat. — grimp. ob. (avec arme) (cordes ou perches) (art. 178).
   st. élév. (corde) (art. 179, fig. 58).
   serp. spir.
   susp. fac. fl. — rétab. Bs. (poutre) (art. 183).
4. J. lev., Bs. av. — gde. fl. J. app. (art. 127, fig. 26).
   équil. élév. — 1/4 de tour et 1/2 tour, pte. Ps. (art. 193 et 194).
   marche en équil. élev. av. (arr.) (art. 197).
5. Ms. Ep. — fents. ob. alt., ext. vert. Bs., rot. simult. Tr.
   Exercices d'ensemble de boxe.

6. Entraînement à la course avec arme et bagages.
course de vitesse (50 mètres).
escal. plan incl. (arme) (art. 414, fig. 137).
7. sout. dors. P., Bs. lev., Tr. tend. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av. (arme) (art. 215).
8. ch. fac., Js. éc. — élév. alt. Js., fl. simult. Bs.
sout. fac. P., Bs. lev. — fl. Tr. arr. (arme).
sout. fac. P., Ms. Ep., Tr. fl. arr. — ext. vert. Bs.
9. Tr. fl. lat., sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (art. 270, fig. 90).
st. éc. Bs. lev. — rot. rap. Tr. (fl. lat. rap. Tr.).
st. Gx., Ms. N. — rot. rap. (lanc.) Tr.
10. élév. simult. Bs. av. et J. arr. (art. 134, fig. 28).
11. app. tend. — élév. alt. Bs. (art. 375).
app. tend. — fl. Bs. (art. 376, fig. 120).
en joue, B. dr. lev — oscil. lent. B. (art. 368, fig. 117).
en joue — oscil. lent. arme (art. 369).
12. Ms. N. — sts. ob. alt., fl. Js.
m[t] natation Bs. (Js.) (fig. 113 et 114).
m[t] natation simult. Bs. et Js. (fig. 115 et 116).
13. sauts d'ensemble.
saut prof. avec élan, ch. av. (lat.)
saut par croupe debout sur chev. (art. 326, fig. 106).
calif. — sauter à terre et chev. (art. 308).
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).
franch. obstacle en susp. lat., avec élan (corde).
14. fent. ob., Bs. lev., Tr. tour. — éc. Bs.
Ps. jts., Tr. tour. — élév. av. et ab. lat. Bs.

22[e] LEÇON.

1. *a*. pte. Ps., Bs. lev. — sts. ob., fl. Js.
b. Ms. Ep. — exts. Bs. (4 s.)
c. Ms. N. — fl. Tr. arr., av.
d. Ps. jts., Ms. Ep., Tr. tour. — ext. vert. Bs.
e. st. éc., Bs. lev. — fl. rap. Js.
2. Bs. lev., ext. D., pte. Ps. — élév. alt. Js. (art. 143, fig. 32).

3. susp. dors. fl. — fl. et ext. alt. (crois.) (simult.) Js. (art. 158 et 161).
serp. spir.
susp. opp. (fac.) fl. — rétabl. app. tend. par renv. (art. 180).

4. grimp. ou sauter sur poutre et marche en équil. élev.
marche équil. élev. av. (arr.), st. G. alt. (art. 197).
marche équil. lat. élev.

5. Ms. Ep. — fent. ob., ext. vert. asym. Bs., rot. simult. Tr. intér. (art. 281).
Ps. jts., Ms. Ep. — fent. av. alt., ext. vert. simult. Bs. (arme).

6. Entraînement à la course avec armes et bagages.
course avec obstacles variés.
franch. des obstacles de la lice avec arme.

7. st. éc., Ms. Ep., Tr. fl. av. — ext. vert. Bs. (arme) (art. 204).

8. sout. fac. P., Bs. lev., Tr. fl. arr. — oscil. Bs. (art. 231).
Bs. lev. app. Rs. — fl. Tr. arr. (art. 148, fig. 34).
ch. fac. renv.

9. Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — oscil. J. (art. 270, fig. 90 *a* et *b*.
st. éc., Bs. lev. — fl. lat. (rot.) Tr. (arme).
Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (art. 272, fig. 92 et 93).
Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs.

10. st. ac., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.

11. app. tend. — trans. lat. (art. 377).
app. tend. — éc. alt. Js. (art. 378).
app. tend. — oscil. Js. arr. (art. 379).
En joue — M. g. H. (art. 370, fig. 118).
En joue, M. g. H. — ext. B. dr. (art. 371, fig. 119).
Natation.

12. st. éc., Bs. lev., Js. fl. — éc. Bs.

13. sauts d'ensemble.
franch. entre Bs. (arçons ou selle), et franch. en retour du même élan.

franch. lat. en app. tend. — ch. avec tour complet (chev.. poutre).
saut à calif. par croupe.
franch. lat. app. M.. Js. av. (cheval. poutre).
saut préparatoire à la perche (art. 397. fig. 127).
culb. en app. tend. renv. (art. 330, fig. 109).

14. Ms. Cl.. Tr. fl. arr. — st. av. alt.. éc. simult. Bs.

23e LEÇON.

1. *a*. st. acc.. Ms. Ep. — ext. vert. et lat. Bs.
b. st. éc . Ms. Ep.. Js. fl. — ext. vert. Bs. (arme).
c. st. éc.. Ms. Ep.. pte Ps. — fl. Js.. ext. vert. simult. Bs.
d. Ms. Ep. — exts. (exts. asym.) Bs.
e. Ps. jts.. Ms. Hs. — fl. Tr. arr.. av.
f. st. éc.. Ms. Hs. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev.. ext. D.. pte. Ps. — élév. alt. Js.
st. éc.. Bs. lev.. ext. D. — élév. pte. Ps. (avec aide et arme).

3. susp. fac. — rétabl. app. tend. par renv.. st. ass., ch. av. (lat.) (art. 180).
susp. lat. fl. — renv. (art. 181, fig. 60).
susp. trans. — progr. alt. (simult.) Ms. (éch. incl..etc.) (art. 152, fig. 39).

4. J. lev.. Bs. av. — gde. fl. J. app.
ass. calif. (trans.) — se redresser en équil. élev.
équil. élev. — fl. Js. (art. 196).

5. Ms. Ep. — fent. av. alt.. ext. vert. simult. Bs.
Ms. Ep. — fent. ob. av. alt.. ext. vert. asym. Bs., rot. simult. Tr. (art. 281).

6. course de haie (0^{m},75 à 1 m. de haut.).
escalade plan incl. (arme) (art. 351, fig. 137).

7. fent. av.. Ms. Ep. — ext. vert. Bs. (arme).
fent. av.. Bs. lev. — fl. et gde. fl. Tr. av. (arme).

8. ch. fac. renv. — fl. Bs. (esp. ou aide) (art. 241).
sout. fac. P., Bs. lev.. Tr. fl. arr. — oscil. Bs.

9. st. éc., Bs. lev. — fl. lat. rap. (lanc.) Tr.
st. ob., Ms. Ep., Tr. tour. et fl. arr. (av.) — ext. vert. Bs. (arme) (art. 279).
sout. lat. P., Ms. Ep., Tr. fl. lat. — ext. vert. Bs. (arme) (art. 269. fig. 89).

10. Ms. N. — gde. fl. Js.

11. app. tend. — sauter à terre et app. tend. (art. 380).
app. tend. — pass. alt. Js. au-dessus arçon (art. 381).
Entraînement au chargement de l'arme (art. 372).
natation.

12. st. éc. acc., Bs. lev. — éc. Bs.

13. sauts d'ensemble.
saut par croupe. debout sur chev. — saut arqué en prof. (art. 326. art. 106).
saut en long. avec élan (perche) (art. 398).
culb. en app. tend. renv. avec élan (selle ou chev.) (art. 330. fig. 109).
franch. chev. long. (larg.) (art. 328. fig. 107 *a* et *b*).

14. Ms. Cl. — fent. arr., éc. simult. Bs.
élév. lat. Bs., fl. simult. Js.

24e LEÇON.

1. *a*. pte. Ps. — gde. fl. Js., élév. lat. simult. Bs. (art. 138).
b. st. acc., Ms. Ep. — ext. vert. et lat. simult. Bs.
c. Js. fl. — rot. rap. T.
d. st. av., Bs. lev., Tr. fl. arr. (av.) — oscil. Bs.
e. Bs. lev. — fl. rap. Js.

2. Bs. lev., ext. D. — fl. Bs. (art. 145).

3. susp. ob. renv. — grimp. par 1/2 tour alt. (art. 175. fig. 54 et 55 *a* et *b*).
serp. ob. — descente renv.
susp. vert. — grimp. par dépl. alt Bs. (art. 177, fig. 57 *a* et *b*).

4. G. lev., Bs. lev. (Ms. N.) — ext. J. arr. et av. (art. 188. fig. 63).
marche en équil. élev. incl. (arme).
équil. élev., Bs. et J. lev. — fl. J. (art. 196).

5. fent. av. (arr.) Bs. lev. — éc. Bs.
exercice d'ensemble de boxe.

6. course de vitesse (100 m.).
franch. obstacles de la lice avec arme et bagages.

7. fent. av. (arr.) Bs. lev. — fl. et gde. fl. Tr. av. (arme).

8. Bs. lev. app. Rs. — fl. Tr. arr. (art. 148, fig. 34).
ch. fac. renv. — fl. Bs. (art. 241).

9. Tr. fl. lat., sout. Ms., J. éc. — ext. horiz. C. (art. 271. fig. 91).
st. ob., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. lat. Tr. (arme).
Ps. jts., Ms. N. (Bs. lev.) Tr. tour. — fl. Tr. arr. av. (art. 272, fig. 92, 93).

10. Bs. lev. — gde. fl. Js.

11. app. tend. et st. ass. élev. alt. en progr. lat. (art. 382).
sauter à l'eau et plonger (art. 361, 362, 363 et 364).
à calif. — oscil. Js. arr. (av.) (art. 383 et 384).
Entraînement à la mise en joue (art. 373).

12. st. éc., Ms Ep., Js. fl. — ext. vert. Bs. (arme).

13. sauts d'ensemble.
franch. double poutre.
saut prof. (haut.) élan (perche).
culb. diverses.
franch. obstacles avec arme et bagages (lice).

14. Ms. Cl. — fent. arr. alt.. éc. simult. Bs.
élév. lat. Bs., fl. simult. Js.

25e LEÇON.

1. *a*. st. éc.. Ms. N. — fl. Js.
b. Bs. lev. — oscil. Bs.
c. st. acc. — rot. lanc. T.
d. st. av., Bs lev. — rot. (rap.) Tr.
e. pte. Ps., Ms. Ep. — fl. Js., ext. vert. simult. Bs.

2. st. éc.. Bs. lev., ext. D. — fl. Bs.
Bs. lev., ext. D., J. lev. — élév. crois. Js. (art. 143).

3. susp. fac. fl. — rétabl. par J. et Bs. (art. 182).

4. marche équil. élev. — st. G. alt. (art. 197).
équil. élev. — ext. horiz. Tr.. élev. simul. Bs. av. J. arr. et fl. J. app. (art 219).
passer obstacle équil. élev. (art. 199).
5. Ps. jts., Ms. Ep. — fent. arr., ext. simult. Bs.
6. Courses avec obstacles.
7. Ps. jts., fent. av.. Bs. lev. — fl. horiz. et gde. fl. Tr. av.
8. ch. fac. renv. — fl. Bs. (aide) (art. 241, fig. 79).
ch. vert. — fl. Bs. (art. 239).
9. Tr. fl. lat. sout. Ms., J. éc. — ext. horiz. C. (art. 271, fig. 91).
susp. lat. B. et J. — saut. lat. prof. (art. 316, fig. 100).
10. Ms. Hs. — élév. alt. pte. Ps.
11. calif. — ass. lat. et récipr. (art. 385).
calif. — calif. arr. (art. 386, fig. 121).
app. tend. — transl. lat. et culb. av. (art. 377).
12. J. lev., Bs. av. — fl. J. app. (art. 126).
13. sauts d'ensemble.
franch. double poutre (art. 320, fig. 103).
franch. des obstacles avec arme et bagages.
saut prof. avec élan (perche) (art. 400).
franch. app. tend. Bs. (entre 2 engins).
14. Ms. Cl. — fent. ob.. éc. Bs., rot. simult. Tr.
éc. Bs., élév. simult. pte. Ps.

N° 48166. — Bruxelles. — E. Guyot, imprimeur de l'armée, rue Pachéco, 12.

Ce volume a été imprimé par la **Maison E. Guyot,** 12, rue Pachéco, à Bruxelles.

Les clichés photographiques proviennent de l'**École normale de gymnastique et d'escrime de Belgique.**

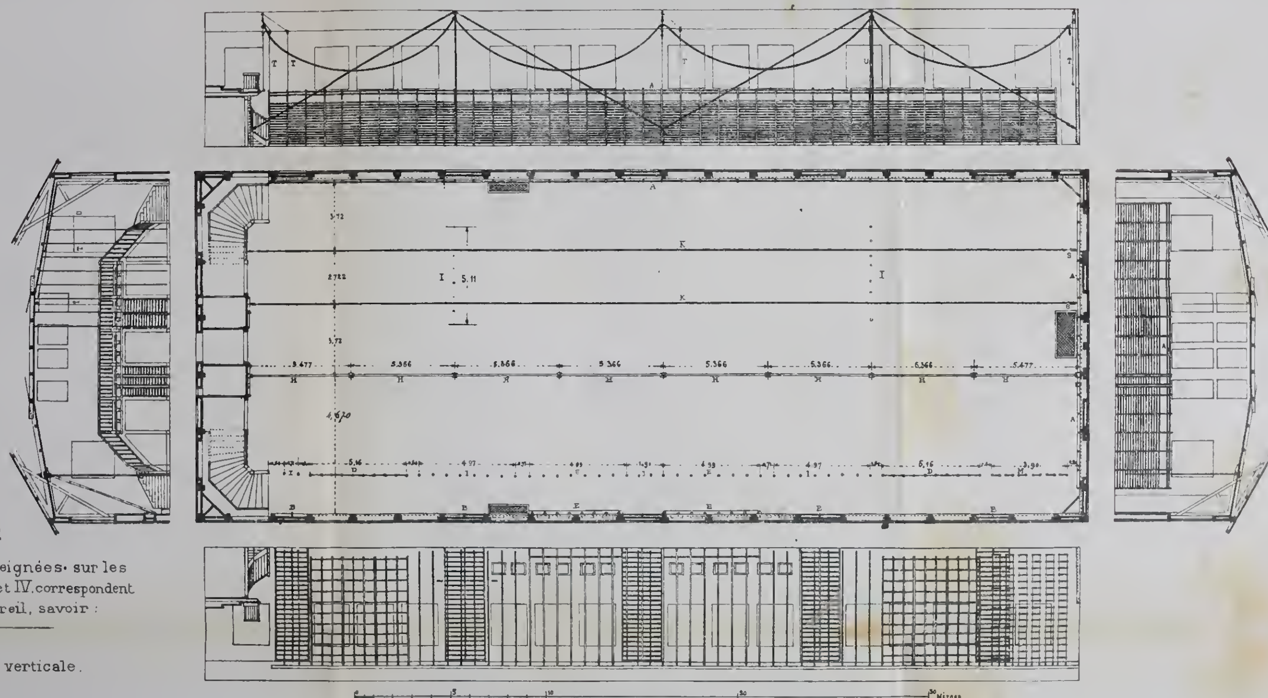
Les dessins ont été faits par le **miniaturiste Moreels,** 59, rue des Ailes, à Schaerbeek.

Les clichés ont été exécutés par les **établissements F. Wylands,** 41, rue des Fabriques, à Bruxelles.

Achevé le 15 mars 1905.

Planche I. (Art. 69)

PLAN D'UNE SALLE DE GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.



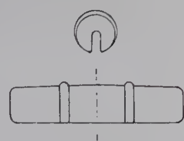
LÉGENDE

N.B. Les lettres renseignées sur les planches I, II, III et IV correspondent à un même appareil, savoir :

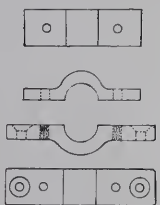
A. Les espaliers.
D. Cadre et échelle verticale.
E. Perches.
H. Bommes.
I. Cordes.
K. Cordes obliques.
L. Cordes obliques doubles
M. Echelles de corde.
S. Tension des cordes obliques
T. Poulies de relèvement id

APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.

Cheval destiné à la bomme.



Coussinets de rotation, des montants de la bomme.



Coupe C.D

Les bommes enfouies et les montants abaissés, la trappe ouverte

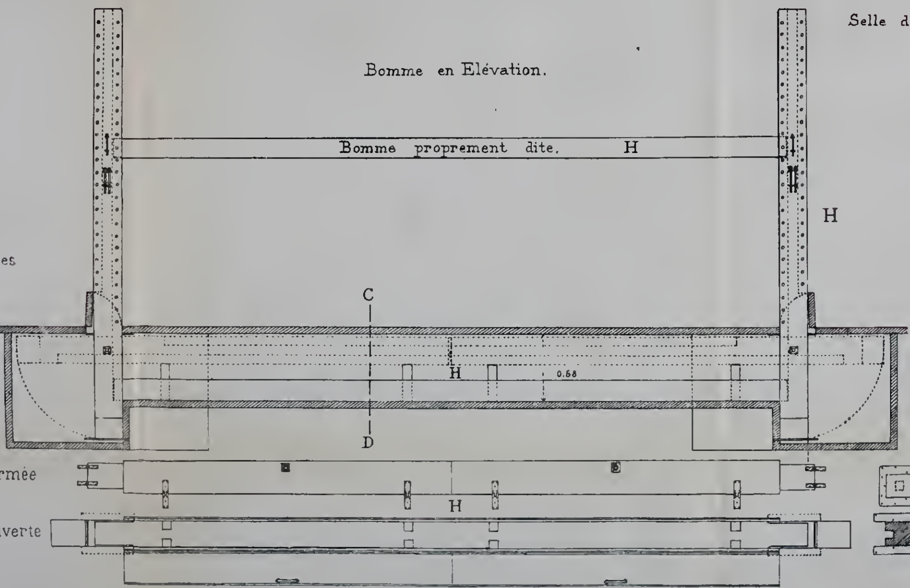


Profil. — Banc de gymnastique. — Coupe.

Banc renversé.



Bomme en Elévation.



Trappe de la bomme fermée

Trappe de la bomme ouverte

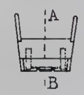


Coupe de la Bomme.

Echelle du $\frac{1}{3}$



Selle destinée à être placée sur la bomme.



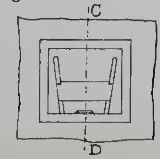
Profil



Coupe A.B



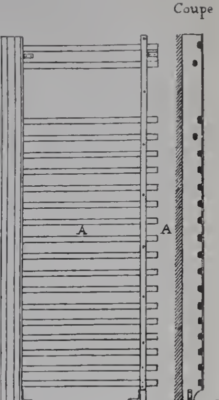
Selle de la bomme rangée dans les niches.



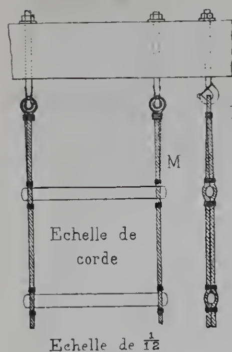
Coupe. C D



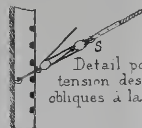
Coupe

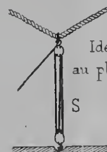


Echelle de Corde

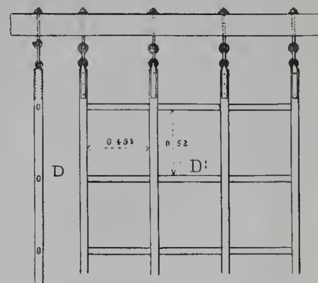


Corde oblique.

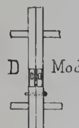


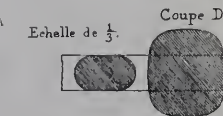


Profil







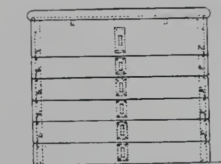


Echelle Espalier

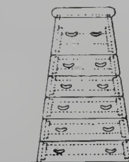


Plint ou caisse à sauter.

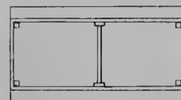
Plint

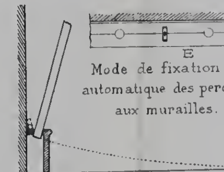


Profil

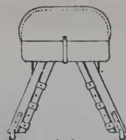


Vue de dessous

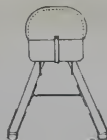




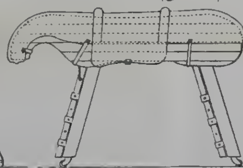
Bock sautoir (gradué)



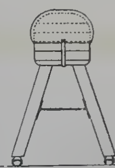
Profil

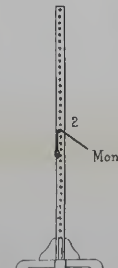


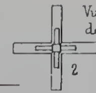
Cheval (gradué)



Profil.







Sauto



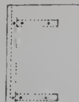
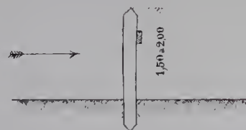


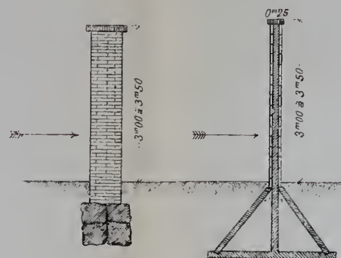
Planche IV. (*Art. 405*).

LICE D'OBSTACLE.

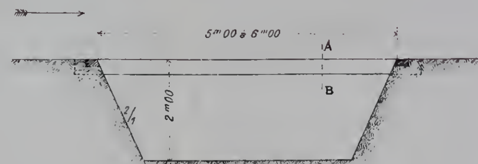
I. Palissade.



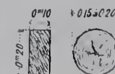
II. Mur
en briques (ou) en bois.



III. Madriers pour les équilibres.



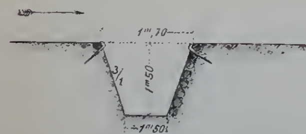
Coupe AB.



IV. Haies pour les sauts en hauteur.

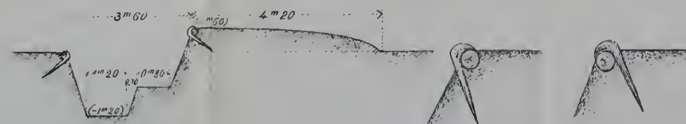


V. Fossé pour les sauts en profondeur et en largeur.



VI. Profil de fortification de campagne.

Piquets pour fixer les madriers ou fascinages protégeant les crêtes




U D' / OF OTTAWA
COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 02 06 12 23 04 7